

人とのコミュニケーション講座 その3

～私の自我エネルギーの傾向は？～

厚生会クリニック 保健師 齋藤 啓子

自分や他者が、どのような自我状態（P:親 A:大人 C:子ども）で反応しているか、あるいは反応しやすいのか識別する方法として4つ挙げられます。

- 1、行動的診断・・・言葉、声音、ジェスチャー、姿勢、顔の表情など
- 2、社会（社交）的診断・・・その人がかかわっている相手の自我状態を理解すること
例えば、相手が支配的親の自我状態なら、自分は順応した子供に反応していることが多い。ex 上司と部下の関係
- 3、歴史的診断・・・自分や相手がどんな子どもだったか、両親はどんな人だったか？
- 4、現象的診断・・・過去の自分を「今、ここで」を再体験することで、自分の「子ども」「親」の自我を診断できます。

ひとつ具体的な例を挙げてみましょう！

***人だかりの交差点で、自転車の人が、車にはねられ、車は逃走しようとしています
さあ、その時、あなたの行動は？**

- 1、 はねた車のナンバーを控えながら、車を追いかける
- 2、 はねられた自転車の人のところへ駆け寄る
- 3、 はねた車の番号を控えながら、救急車の手配を隣の人に依頼し、手当てをできる人がいないか、大声で叫ぶ
- 4、 大変だ！大変だ！とウロウロしながらも、自転車の人をのぞき込む
- 5、 気にしながらも、遠巻きに救助している人のそばに行く

1：CP（支配的親の自我） 2：NP（養育的親の自我） 3：A（冷静な大人の自我） 4：FC（自由な子どもの自我） 5：AC（順応な子どもの自我）

これだけで自我の判断はできませんが「いま ここで」の自分の行動が、今の自我状態と言えます。

市民検診が始まりました。早めのご予約を！！

生活習慣病の早期発見・予防のために、市民検診を受けましょう。

予約受付 11：00～17：00 厚生会クリニック TEL 024-552-5315

(受診表をご準備の上、ご予約下さい)



～編集後記～

4月に郡山シティーマラソンの10マイル、5月に鹿沼さつきマラソンのハーフマラソン、6月に山形県東根市さくらぼマラソンのハーフマラソンに参加してきました。郡山市では、往路の向かい風、鹿沼市では、30度を超える気温で苦しまされ、良い記録を出すことができませんでした。しかし、東根市で、ハーフマラソン、自己最高の1時間39分6秒を記録しました。11月、フルマラソンに出場し、3時間30分の記録を目標にしているので、いい調子できています。7月は根性を鍛えに、30度以上の気温、湿気とアップダウンの坂が激しい、二本松市の東和ロードレースのハーフマラソンに出場してきました。きついところを走り終わると、2度と走りたくないと思います。しかし、時間が経つと、充実した達成感が内から湧いてきて、走りたくなるのが不思議ですね。(文責：歯科医師 大貫)

複合施設 ホリスティカ かまた

所在地：福島市鎌田字門丈壇4番1

- 厚生会クリニック
- 介護老人保健施設 ホリスティカ かまた
- 指定通所リハビリテーション
- 指定居宅介護支援事業所 かまた
- 健康創造館 ホリスティカ (メディカフィット)



ホリスティカかまた だより

〒960-0102 福島市鎌田字門丈壇4番1

TEL:024-552-5111(代) Fax:024-552-5676

URL: <http://www.holistica-kamata.jp/>

理念

生命の尊厳
利用者様・患者様の権利の遵守
人間愛・奉仕そして感謝

活動方針

医療の全ては患者様が中心
最良の医療提供を目指し最善の努力
地域と密着した医療活動

ご挨拶

厚生会クリニック 院長 安田 悟



おかげさまで、ホリスティカかまたは、オープンして丸2年がたちました。これも、地域の皆様の支えがあればこそと思います。

厚生会クリニックでは、各種検診、人間ドックにも力を入れており、多くの皆様にご利用いただいております。

皆様の中にも、生活習慣病、メタボリックシンドロームとの指摘をされた方がいらっしゃると思います。これらの疾患においては、薬を使った治療も重要なのですが、それ以上に運動、食事というのが、とても大事になってきます。幸い、ホリスティカかまたには、管理栄養師さんもおりますし、健康創造館という運動施設もございますから、皆様に、きめ細かいアドバイスをすることができます。

加えて、体内の各種ミネラル、ビタミンなどを測定することもできますし、脳梗塞や心筋梗塞などのリスクを、遺伝的に調べることもできます。10年後、20年後も輝いているために、いきいきと歳をかさねていくために、ご利用いただければ幸いです。どうぞお気軽にご相談ください。

これから、暑い季節を迎えます。体調にご留意されてお健やかに過ごしてください。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

第三者評価結果公表

平成20年12月、当施設では福祉サービス第三者評価事業を受審致しました。第三者がサービス内容や運営状況を評価し、その結果がホームページに掲載されております。ぜひご覧になって下さい。

《アクセス方法》

- ① 福島県ホームページ → ②組織別案内 → ③保健福祉部 → ④社会福祉課のホームページ → ⑤業務内容 地域福祉関連の「福祉サービス第三者評価事業について」 → ⑥「評価結果の公表」の「評価結果一覧」 → ⑦「ホリスティカかまた」

老健便り

介護老人保健施設ホリスティカかまたでは、毎月、部署内のレクリエーション委員会が中心となり、趣向を凝らしたレクリエーションを行っています。4階ハーモニーホールでのお茶会やカラオケ大会、それぞれ手作りでお寿司を作ったり、ホットケーキを焼いてトッピングしたりして楽しんでおります。

ご家族の参加も大歓迎！！毎月の予定は、老健発行の広報誌をごらんいただく、または職員までお問い合わせください。(連絡先：024-552-5111 (代))

風船バレー！！



かまた園芸教室



お寿司祭り！



炭酸泉浴でリラックス！！

通所リハビリから、うれしいお知らせです。7月より、炭酸泉浴が導入されました。

アロマセラピー室でおなじみの炭酸泉とは、炭酸ガスが溶け込んだお湯のことです。炭酸には血管を広げ、血液をサラサラにする効果があります。また、糖尿病の治療や神経痛、リウマチ、冷え性にも有効だとされています。

心身ともにリラックスでき、疲労回復・美肌効果もあるので、皆さん、ますます若返りそうですね！！

通所リハビリ便り



ヨガ 始めました

～ヨガをすると
このような効果があります～

- 1 腰痛や冷え性などの体の不調が改善されていく。
- 2 不眠が解消する。
- 3 心がすっきりしていく。
- 4 肌がツヤツヤになる。
- 5 引き締まったメリハリボディに。

(体験者の声 一部抜粋)



健康創造館 ホリスティカとは、施設内にある運動施設です。運動を始めようと思う方ならどなたでも行えます。メタボ予防や健康づくり、膝や腰の痛みをやわらげたい、ゴルフの飛距離を伸ばしたい…など目的に合わせた運動を行きましょう。

お問い合わせは…Tel **024-552-5365**
(複合施設ホリスティカ かまた 1F 東側)
営業時間・料金等、お気軽にお問い合わせ下さい

体験会のお知らせ

7/26 (日)

8/23 (日)

9/20 (日)

9:30~15:30

施設内で体験会を行います
(参加費 500円)。

topic 民報健康フォーラム(2009.6.27)

福島民報社主催の健康フォーラムが福島市公会堂で開催され(福島厚生会協力)、第一部 健康づくりパネルディスカッションでは、当法人の医師や管理栄養士、健康運動指導士らがそれぞれ専門分野からみた健康づくりの提案を行い、白熱したディスカッションを繰り広げられました。

第二部では由美かおるさんを講師に迎え、呼吸が健康面だけではなく、ベストの体調を維持し、若々しさを保つ上でも非常に大切であることをお聞きしました。

参加された方々は年齢を感じさせない由美かおるさんに魅了され、熱心に耳を傾けられていました。

