

やすらぎ通信

発行:大阪急性期・総合医療センター

第100号
(平成31年3月1日)

(写真号)

弥生(やよい)



(大阪急性期・総合医療センター)

今後のイベント予定

《平成 31 年度上半期 すこやかセミナー》

すこやかセミナーは府民の皆様を対象としたセミナーです。
当センター医師や医療従事者が講師となって、医療や健康にまつわる
役立つ情報をお届けしています。



場所：本館 3 階 講堂 参加費：無料

日程	時間	講演タイトル	所属	講演者
4 月 26 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	めまいの話 ～どんな時にめまいを感じるのか～	耳鼻咽喉・頭頸部外科 主任部長	宇野 敦彦
5 月 9 日 (木)	午後 2 時 ～3 時	膠原病・自己免疫疾患ってなに？ ～関節リウマチと類縁疾患～	免疫リウマチ 科 診療主任	細川 貴司
5 月 24 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	おなかの“がん”なんかで 死なないために今できること	消化器内科 副部長	井上 拓也
6 月 13 日 (木)	午後 2 時 ～3 時	ストレスと上手く付き合おう！	精神科 副部長	北内 京子
6 月 28 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	聞いてすっきり、 尿漏れと子宮下垂の悩み	産科・婦人科 主任部長	竹村 昌彦
7 月 11 日 (木)	午後 2 時 ～3 時	こんな時どうする？ 家庭で見る子どもの病気と症状	看護部 小児救急看護 認定看護師	市川 聡美
7 月 26 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	下肢静脈瘤の話 ～原因と治療について～	形成外科 主任部長	福田 健児
8 月 23 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	認知症予防のための食事術 ～バランス良く、楽しく～	栄養管理室 室長	山根 泰子
9 月 12 日 (木)	午後 2 時 ～3 時	血管の病気を知ろう ～突然襲ってくる血管の病気～	心臓血管外科 主任部長	白川 幸俊
9 月 27 日 (金)	午前 11 時 ～12 時	大切にしたい抗菌薬の話	総合内科 部長	大場 雄一郎

※都合により、予告なく変更となることがございます。ご了承ください。

《平成 31 年度上半期 相愛大学連携 外来糖尿病教室》

外来糖尿病教室は当センターと相愛大学が連携して開催している、府民の皆様を対象としたセミナーです。糖尿病の治療に関する知識、薬や食事の注意点など、糖尿病に関する最新情報をお伝えしています。



時間：午後 2 時～3 時 場所：本館 1 階アトリウム

参加費：無料

日程	テーマ	所属	演者
4 月 17 日 (水)	注目の糖尿病治療薬 SGLT2 阻害薬についてもう一度お話しします	糖尿病内分泌内科 主任部長	馬屋原 豊
	糖尿病との付き合い方	糖尿病看護 認定看護師	後藤 博美
	食事のバランス考えていますか？	管理栄養士	隈元 理香
5 月 15 日 (水)	糖尿病と脂肪肝の関係って？	糖尿病内分泌内科 診療主任	藤田 洋平
	「インスリン製剤と GLP-1 受容体作動薬の使い分け、覚え方」	薬剤師	森井 絵莉香
	甘味エトセトラ	相愛大学 准教授	竹山 育子 氏
6 月 18 日 (火)	糖尿病とサルコペニアについて	糖尿病内分泌内科 診療主任	清水 彩洋子
	下肢血管エコーって何？	臨床検査技師	藤田 武
	食べ方で脂肪燃焼	管理栄養士	隈元 理香
7 月 17 日 (水)	糖尿病治療薬について	糖尿病内分泌内科 医師	畑 雅久
	糖尿病患者さんの運動療法について	理学療法士	<未定>
	熱中症と飲料	相愛大学 准教授	竹山 育子 氏
9 月 17 日 (火)	<未定>	糖尿病内分泌内科 医師	<未定>
	体重調節のコツをつかもう！	糖尿病看護 認定看護師	後藤 博美
	食欲の秋に向けて	相愛大学	<未定>

※都合により、予告なく変更となることがございます。ご了承ください。

無理のない範囲で
やってみよう！

自分でできるリラックスマ法



からだが緊張して固まっていると、呼吸が浅くなりがちです。
深い呼吸にするために、まずはからだをゆるめましょう！

椅子に座って

- 肩を上にごゅっと力を入れて
一気に脱力
- 顔にごゅっと力を入れてつぼめて、
一気にふわっと脱力
- 首の後ろで手を組んで、
肘を閉じて力を入れて、一気に脱力

横になって

寝る前に緊張をやわらげる



ぎゅっと全身に
力を入れて



ふわっと力をぬいて
リラックス



腹式呼吸法でゆっくり吐く練習をしよう

苦しくない程度に3~5分程くりかえす

はいて



10秒くらいかけて
ゆっくり息をはく

イヤなこと、気になっていることなど
すべて吐き出し、顔も空っぽでス
ッキリするようイメージ

吸って



鼻から3秒ほどで
息を吸う

元気で温かなエネルギーが
同時に入ってくるイメージ

軽く
止める



2秒ほど息を止める

元気で温かいエネルギーが全身に
満ちるようなイメージ

吸って止めるのは自分のペースで



今月の風景



【コメント】

城南宮の神苑「楽水苑」は、『源氏物語』に描かれた約80種あまりの草木が植栽されており、「源氏物語花の庭」として親しまれています。中でも春の草木が次々と花開く「春の山」では、約150本のしだれ梅がうすべに色や紅白の花を咲かせていて、とても華やかです。

<匿名希望「しだれ梅」 撮影地：城南宮（京都市伏見区）>

編集後記

平成22年の創刊から、今号で「やすらぎ通信」も100号を迎えることができました。ひとえに読者の皆様、写真などご寄稿いただいた皆様のご協力のたまものと心より感謝いたします。

至らない点多々あるかと存じますが、これからも、当センターの最新のトピックスを追いかけるなど、充実した紙面作りを目指し続けます。

<お願い>

読者の皆様からも、今後の表紙と「今月の風景」を飾る写真の投稿をお待ちしております。ご投稿いただける方は下記宛先までお送りください。

【宛先】 kyuseisogo@opho.jp

【注意事項】

- ・投稿写真はご自分で撮影したオリジナルの作品に限ります。
- ・タイトル、撮影日時、場所についてのコメントをメール本文に記載ください。
- ・作品は著作権、肖像権を侵害するおそれのないものに限ります。

当センターは、当センターが「希望の医療空間」「よろこびの医療空間」「やすらぎの医療空間」となるよう日々努力しています。

笑顔のすてきな あいさつは 朝一番の栄養剤

2019年3月

日	月	火	水	木	金	土
					1	2
3	4	5 相愛大学 連携コンパト	6	7	8	9 府民 公開講座
10	11	12	13	14 すこやか セミナー 腎臓・ 高血圧内科教室	15	16
17	18	19	20 外来糖尿病 教室	21 春分の日	22 すこやか セミナー	23
24	25	26	27	28	29	30
31						