

(一面から続き)

したが、その後、コロナ禍の中でも行えるリモートを活用したオンラインでの合唱、マスクをしながらハミングでの合唱を生み出し、改めて歌えることのありがたさを実感しました。コロナ初期には、職員も巻き込んで個々で歌い編集することで「民衆の歌(レ・ミゼラブル)」の動画(精神ケアHPご参照)を完成させました。

こうした経験から「何もかも奪われた、今はあきらめるしかない」という視点から「自分たちに何ができるか、どうしたらできるか」という視点へ変化することで、「院内ボランティア」が正式プログラムとして誕生することになりました。ボランティアは、病棟患者さん向けのお買い物代行サービス、病棟などで感染対策のために使用される...

署名にご協力ください

岸田首相は原発再稼働の加速、新増設、老朽原発の運転期間延長などを盛り込んだ基本方針を決定しました。福島第一原発の重大事故の反省にたつて「原発依存を低減する」としてきたエネルギー政策を十分な議論と国民に信を問うことなく一方的に方針転換を行っています。原発の奇酷事故

の防護服セットの仕分け、車いす磨きなどに広がりました。「できないことを諦める」のではなく、「どうしたら出来るのか?」の視点で院内ボランティアの取り組みで「誰かのために何かをするのは嬉しい」とメンバーに笑顔が見られるようになりました。現在では月に90件近くの病棟患者さんのお買い物代行をこなすまでに発展しています。「できないことを諦める」のではなく「どうしたら出来るか?」の視点を持ち、リハビリを提供することで、メンバー一人ひとりが自信をもってリハビリに取り組みることが出来ます。リハビリ(プログラム活動)を通して、メンバー一人ひとりが自分の得意不得意を互いに知り、その人自身の秘めているチ...

岸田政権の「原発推進政策の撤回を求める全国署名」の教訓を投げ捨て、新たな「安全神話」をつくりだす原発の再稼働・新増設、運転期間延長は認められませんか。「岸田政権の新・原発推進政策の撤回を求める全国署名」の撤回を求める全国署名

カラ(可能性)を引き出した、伸ばしていくことを支援すること、ひとりではない「集団活動」の場、他者とのかわりを持つことで気づきを得る、そのような機会(チャンス)のある場が精神ケアの本来の役割です。今後も、メンバーのみなさんが自分たちでできることを考え、その役割、責任を学び理解すること、障害の有無に関係なく、自分たちのできることを増やしていくことを大切にして取り組んでいきたいと思えます。さ

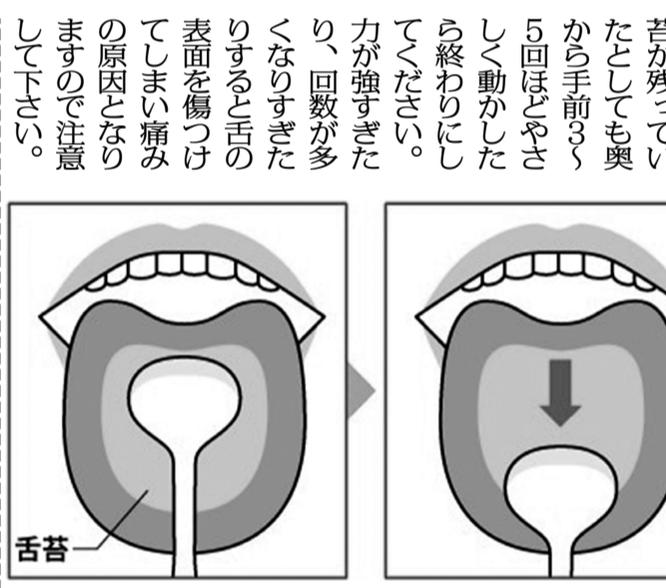
「どうしたら出来るか?」の視点を持ち、リハビリを提供することで、メンバー一人ひとりが自信をもってリハビリに取り組みることが出来ます。リハビリ(プログラム活動)を通して、メンバー一人ひとりが自分の得意不得意を互いに知り、その人自身の秘めているチ...

民医連 代々木歯科コーナー 連載



前回は舌の汚れである舌苔についてご説明しました。今回は舌苔の落とし方について詳しくご説明します。

舌の上に乗っかっている汚れですので基本的にはブラシで拭き取る方法が一般的です。いつも使っている歯ブラシでも可能ですが、「舌ブラシ」という専用の清掃器具もあります。「舌ブラシ」にはブラシタイプのものでシリコンゴムタイプがあります。シリコンタイプの方が清掃性は高く、シリコンゴムの方が舌に傷を付けにくい特徴があります。また、お口の中専用のウェットティッシュやスポンジブラシを用いて舌苔を取り除くことも出来ます。実際の清掃法について説明します。舌苔は舌の奥の方や側面に付着している事が多いので、まずは舌を前方に出して舌苔の付着部位を確認してください。そして、舌苔の付着が確認できた所から手前(のどの方からお口の外に向けて)へ動かして下さい(イラスト参照)。清掃器具には歯磨き粉等は付けずに水でぬらした状態で使用して下さい。



無料低額診療事業のご案内 医療費にお困りの方は、ご相談ください。経済的な理由で、診療費の支払いが困難な方にも適正な治療を受けて頂くために、無料低額診療事業を行っています。お気軽にご相談下さい。代々木病院 患者サポートセンター TEL03-5411-9583 (直通) 平日 9:30~16:30 土曜日 9:30~12:00

(93) アレルギー反応を抑える食事

サプリメントに頼らない生活

薬剤師 藤竿伊知郎 (外苑企画商事)

の摂取削減など、食事について考えましょう。大腸の腸内環境を改善する「ビフィズス菌」摂取も有用ですが、機能性評価食品の届出資料を見ても、効果が認められるまでに7週間かかり、即効性はありません。また、善玉菌のエサとなる食物繊維の摂取も、効果が分かるまでに時間がかかります。花粉による過敏症を抑える体質改善として、食用油の制限が有用です。アレルギー反応は、アレゲン(花粉)の侵入により、炎症反応を促進する物質(炎症メディエーター)が放出されて広がります。植物油が含むリノール酸(n-6系)からつくられる炎症メディエーターは活性が強く持続的に作用します。それ

3月の3階渡り廊下 花粉がたくさん飛散しています。アレルギー症状を激化させない対策として、食物繊維の摂取と、炎症を強める植物油

3月の3階渡り廊下 3月の3階の渡り廊下は、「第16代アメリカ合衆国大統領」のエイブラハム・リンカーン、「King of Rock」のエルヴィス・プレスリー、「お熱いのがお好き」のマリリン・モンローが展示されています。通所リハビリの利用者さんがリハビリで作成しています。

