

# はせだより 広報



## 春の「天然温泉イベント」が開催されました！

### ◆温泉と手作り弁当で、プチ旅行気分を満喫しました

デイケアセンターにて「天然温泉イベント」が開催されました。

毎年恒例となっているこのイベントは、ご利用者さまからも「楽しみにしている」という声が多く寄せられるイベントのひとつであり、今回もたくさんのご利用者さまにお楽しみいただきました。

温泉は群馬県の片品村から取り寄せており、伊香保や草津といった有名な温泉地が多い中でも「隠れた名湯」と言われている「ささの湯」をご用意させていただきました。

きました。

ささの湯は、地下1,000mから湧いているミネラルたっぷりの美肌の湯として知られています。とろみのあるお湯なので、身体を芯から温めて、湯冷めしにくいのも特徴です。

お昼は、カレーの煮つけをメインとした手作りの「行楽弁当」をお届けしました。

桜の飾り麩や桜シュウマイといった、春を感じられるようなお弁当に仕上げ、プチ旅行気分を満喫していただきました。

## ◆心と体の療養をサポートいたします！

当院の療養病棟に入院している患者さまにも、足湯をご用意いたしました。

まだ肌寒さが残る気候だったこともあり、足元からぽかぽかと温まることのできるため、入院患者さまからもご好評いただきました。

湯に浸かりながら「温泉が好きでね、また旅行に行きたい」「ずっと浸かっていたいわね」と話に花を咲かせている様子も伺えました。

温泉で濡らしたタオルで顔を拭けば、心地よい温かさと、温泉の香りを楽しむことができ、患者さまも気持ち良さそうに頬を緩ませていました。

日々の入院生活やリハビリ等で溜まった疲労やストレスを緩和するきっかけになれたなら幸いです。



## ◆「五月病」の対策についてご紹介します！

五月病とは、医学的な病名ではなく、5月の連休後に憂鬱になる、なんとなく体調が悪い、会社に行きたくないなどの軽いうつ的な気分に見舞われる症状のことを指します。

主にストレスや疲労が原因であり、疲れやすい、頭痛、眠れないなどの身体的なものから、やる気がおきない、気分が落ち込む、何も興味がわかないなどといった精神的な症状とさまざまです。

五月病を予防するためには、ストレスや疲労を溜めないことが大切です。疲労回復を心掛け、自分にあったストレスの解消法を見つけましょう。食事面でのポイントとして、セロトニンを生成する栄養素を含む食品であるバナナや乳製品、大豆製品、さつまいも、白米（雑穀入り）などの摂取をお勧めします。

また、カフェインや甘いものは睡眠や内臓に悪影響を与えるため、控えましょう。（事務員R）

## 入院・転院のご相談

<空所情報>※5/13現在  
回復期病棟(6床) 療養病棟(0床)  
ホームページで確認できます

医療法人社団誠和会長谷川病院  
■地域連携部(MSW): 渡邊、山本、安部  
TEL: 043(444)0137  
FAX: 043(444)0257  
HP: <http://www.hphasegawa.or.jp/wp/>

