



ポジティブヘルス

医師 関根 浩史



ポジティブヘルスという言葉をご存知でしょうか？オランダで生まれた考え方で、日本語では「社会的・身体的・感情的問題に直面した時に適応し、自ら管理する能力としての健康」と訳されています。皆様ご自身の視点からの健康で、ご自身が指揮・主導して、自分自身の状態を認識することによって始まります。周りの人たちとも対話することで、周りの人もご自身が何を考えているか理解した上で支援することができます。このようなポジティブヘルスが、オランダでは国をあげて進められています。



ポジティブヘルスは「身体の機能」、「精神的に満足した状態」、「生きがい」、「生活の質」、「社会参加」、「日常生活の機能」の6つを軸とします。

それぞれの中身について、

「身体の機能」は健康感、体調、症状、睡眠、食事、運動など。

「精神的に満足した状態」は記憶力、集中力、コミュニケーション力など。

「生きがい」は生きる意欲、感謝の心、学び続けることなど、「生活の質」は楽しめること、のびのびできること、安心感など。

「社会参加」は社会に対する関心、支援を得られること、一緒に楽しいことができることなど。



「日常生活の機能」は自分の面倒をみられること、自分の限界を知ること、健康についての知識、時間管理、金銭管理、働けること、支援を求めることができることなど、となります。

これらはあくまで、皆様ご自身の体験に基づく主観的なもので、対話の糸口にもなります。これらをご自身の感覚として掴むことができているならば、ご自身の状態を把握するのに役立ちますし、私たち医療者もそれを聞いて具体的な話をすることができます。よろしければ皆様もこれらを通じて、自分自身の人生について幅広い振り返りをされてみてはいかがでしょうか。





新たなストレス解消法？！

看護師 宮井 由里子

一般的に言われるストレス解消法は皆さんもよくご存知だと思います。またまたラジオで新たなストレス解消法を聴きましたので、みなさんにもお伝えします。

① 自然の中に入る

今流行のソロキャンプがとても効果的だそうです。たき火を見つめたり、木の香りを楽しむなど。



② 絶叫する

大きな声で腹式呼吸を行います。脳に酸素が行きわたりストレスが軽減するそうです。ひとりカラオケで熱唱してみてもはどうでしょう。

③ 思いきってほしかったものを買う

興奮状態を作るのも脳の活性化につながるそうです。

ギターとか洋服などを買ったり、前から行きたかった場所に行くのも良いと思います。

④ 誰かを好きになってみる

恋はものすごく効果があるそうですよ。片思いでもOKです。スポーツ選手やドラマの主人公・歌手などどうでしょう。

⑤ 無理なダイエットはしない

無理なダイエットは身体にストレスを与えてしまいます。計画的な減量をしましょう。

今までにない解消法をいくつかあげてみました。試してみたいものはありましたか？



～お知らせ～

医師の不在のお知らせ

「7月」

- ・7日(木) 大竹医師
- ・16日(土) 西川・川崎医師
- ・25日(月) 大竹・河村医師

「8月」

- ・6日(土)～10日(水) 大竹医師
- ・12日(金) 中村医師
- ・13日(土) 中村・西川医師



糖尿病雑誌「さかえ」を読んでもみませんか？

1冊あたり200円です。現在12名の方が年間定期購読されています。今年度は糖質の吸収を抑える食品の試供品もお渡ししています。詳しくは外来看護師までお聞きください。

風邪外来のご案内

風邪症状(熱・咳・下痢など)がある方は風邪外来での診察をさせていただきます。上記の症状がある方は、まず当院代表電話までご連絡をお願いいたします。

TEL: 0748-57-1141

