

「ありがとう」は最高の健康法

2月17日は「感謝の日」にちなんで—2月はバレンタインや節分など、心を届ける機会が多い月です。ちょっと照れくさい「ありがとう」も、実は人にも自分にも良い影響をもたらします。今回は「感謝」がもたらす心と体の健康についてご紹介します。

① 感謝の習慣はストレスを減らす

「ありがとう」と伝えることで、気分が前向きになり、人間関係もよくなります。

② 言葉にするだけで効果がある

「思ってるだけ」よりも、「声に出す」「メモに残す」ことで、自分の幸福度も上がります。

③ “ありがとう”は伝染する

感謝されると、また誰かに親切にしたくなる。職場・家庭・地域で“ありがとうの連鎖”を育てましょう。

④ 福祉・医療の現場でも魔法の言葉

「おかげさまで」「助かりました」は、受け手の疲れや不安を和らげます。

⑤ 身近な人にこそ言いそびれがち

毎日一緒にいる人へも、あらためて一言。「いつもありがとう」は何度でも嬉しい言葉です。

【今日からできること】

● 1日ひとつ、「ありがとう」を伝える

● 付箋やメモで感謝を可視化する

自分にも「よくがんばってるね」と声をかけてみる

空き状況							
○：空き有 △：残りわずか ×：空き無 *：要相談							
☆看護師☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	△	△	△
午後	△	△	△	△	△	△	△
☆理学療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	△	×	×
午後	△	△	△	△	△	×	×
☆作業療法士☆	月	火	水	木	金	土	日
午前	△	△	△	△	△	×	×
午後	△	△	△	△	△	×	×

今月のつばやき

今月のテーマ： 地域で支える「安心・安全」の精神科ケア

今月の担当者： 濱田幸佑

地域で支える「安心・安全」の精神科ケア

～CVPPP(包括的暴力防止プログラム)研修を開催しました～

先日、当ステーション主催で「CVPPP」研修を開催しました。

近隣のケアマネジャーや訪問看護師の皆様にもご参加いただき、地域における安全なケアのあり方について共に学びを深めました。

CVPPPとは、単に暴力を抑え込む技術ではありません。

対象者のフラストレーションや不安をいち早く察知し、「対話」を通じて興奮を鎮める「デエスカレーション」を主眼に置いた、包括的な援助技術です。

訪問看護という密室性の高い環境では、利用者様と支援者双方の安全確保が不可欠です。

本研修では、身体介入の技術以前に、相手の尊厳を守るための心理的アプローチやパーソナルスペース確保の重要性について共有を行いました。

今後も多職種と連携を密にし、誰もが安心して自分らしく過ごせる地域医療の実現を目指してまいります。

