

おちしる!
ろいやるん!

アロマの力でストレス軽減♪

新型コロナウイルスの影響で、外出を抑え自宅過ごす時間が増え、様々なストレスを抱えながら生活していると思います。ストレスによって心身のバランスを崩さない為に、今回はアロマテラピー（芳香療法）についてご紹介させていただきます。

アロマテラピー（芳香療法）とは

植物から採れる精油（エッセンシャルオイル）を使い、人間の自然治癒力・生命力を高めて、心身の健康、リラクゼーション、病気の予防、ストレスの解消などを目的とする療法のことです。介護の現場にも活用されています。

◎主な方法◎

- ①芳香浴…ティッシュや布にオイルを1〜2滴垂らして、香りを空間に散布する。（枕元やデスクに置くだけでOK！布はシミになる事もあるので、汚れても良いもので。）
- ②湿布法…洗面器などに熱めのお湯を入れ、オイルを1〜3滴垂らし、タオルを入れ染み込ませ、軽く絞る。（肩こり、腰痛、目の疲れ等、患部に湿布布として押し当てます。運動後の疲労回復や飲みすぎには、ペパーミント+冷たい水で、冷湿布にすると効果的！）
- ③芳香器を使う…市販のアロマキャンドル、アロマポット、アロマランプ、アロマディフューザーなどを使う。

◎注意点◎

アロマテラピーで使うエッセンシャルオイルは100%天然の植物由来のオイルです。100均などのアロマオイルは合成香料なので、香りを楽しむものだと思います。日本で100%天然由来のオイルを購入するなら、「エッセンシャルオイル」、「精油」と明記されているものを選んで下さい。

（文/ケアワーカー・大和久）

アロマの種類	主な効果・作用
ラベンダー	ストレス軽減・抗菌作用・皮膚の修復作用・自律神経を整える
カモミール	ストレス軽減・緊張緩和・抗アレルギー・抗ヒスタミン
ティーツリー	気分のリフレッシュ・抗菌作用・風邪予防
ペパーミント	気分のリフレッシュ・暖気予防・消化促進・虫除け
ユーカリ	気分のリフレッシュ・風邪予防
ローズマリー	記憶力・集中力アップ・血行促進
ジャスミン	ストレス軽減・精神の安定
オレンジ	鎮静効果・うつ、パニック予防・不眠解消・食欲増進
レモン	気分転換・風邪予防・皮膚の引き締め
ベルガモット	気分のリフレッシュ・疲労回復・白血球増加



vol.64

令和3年
10月1日発行

所沢ロイヤル病院

はなみずき

病院理念

私たちは安全で良質な医療、
心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。



ユニフォームがリニューアル♪



お知らせ 感染対策強化月間を継続♪

10月以降も当面の間、感染対策強化月間を継続していきます。

面会をはじめ、様々な事を制限させて頂いております。詳しい情報は、ホームページ等でご確認ください。

編集後記

東京2020オリンピック競技大会、東京でコロナ感染が拡大し、緊急事態宣言下での無観客での開幕でした。自国開催ということもあって、日本人選手が活躍する場面も多く、金メダルの獲得数は過去最多を更新!!皆さんも自宅での観戦は楽しめましたか?

さて、お掃除には適した季節があることはご存知ですか?

大掃除は、年末よりも秋にやった方がよいそうです。秋は体を動かすのに気持がよい気候。なにより寒い冬と異なり、油污れが固まっていないので落ちやすい。掃除で使う水も冷たくない。おうち時間が続くなかで、忙しい年末を避けて、早めにお掃除をしてみたいいかがですか。（文/リハビリテーション科・小笠）



医師の紹介

金子 正二 (オネコ ショウジ) 院長

専門分野: 消化器外科・緩和治療
出身地: 千葉県



- 好きな食べ物・飲み物 野菜、麺類等
- 最近夢中になっていること スポーツ観戦、落語
- 当院で目指すもの ご家族と話し合っ、患者さんにとってより良い治療をする。がん患者さんには、よりよい緩和治療を行う。

平田 聖二 (ヒラタ ショウジ) 副院長

専門分野: リハビリテーション科・整形外科・皮膚科
出身地: 新潟県上越市 (上杉謙公の郷)



- 好きな食べ物・飲み物 刺身に日本酒 (メシ焼又は麒麟山)
- 最近夢中になっていること YouTube で「田中角栄」の名演録 (昭和47年総選挙選抜記録) を1日に何度も再生
- 当院で目指すもの 30年持続可能な病院を目指します。

山崎 章 (ヤマザキ アキラ)

専門分野: 老年内科一般
出身地: 埼玉県



- 好きな食べ物・飲み物 甘味類
- 最近夢中になっていること フェーキング
- 当院で目指すもの ご本人・ご家族が安心して入院継続をできるよう医療に努めます。

布施 滋 (フセ シゲル)

専門分野: 内科・神経内科
出身地: 千葉県千葉市



- 好きな食べ物・飲み物 甘い物
- 最近夢中になっていること 歌謡 (アンバーブレス)
- 当院で目指すもの 患者さま、ご家族の皆さまに満足していただける医療を提供すること。

神津 知永 (コウツ トモナガ)

専門分野: 消化器一般及び内視鏡
出身地: 長野県小諸市



- 好きな食べ物・飲み物 納豆
- 最近夢中になっていること 医療の少ない治療を心掛けています。内科医として今後のリハビリの重要性を伝えていきたいです。

鎌田 嗣正 (カマタ ツグマサ)

専門分野: 内科、リハビリテーション科、呼吸器外科
出身地: 神奈川県横浜



- 好きな食べ物・飲み物 カレーライス、炭焼料理
- 最近夢中になっていること 子育て、ドライブ
- 当院で目指すもの ①プロフェッショナルの追求 ②患者様・御家族に寄り添う医療 ③地域医療への貢献

財満 達也 (ダイマ タツヤ)

専門分野: 内科、回復期リハビリテーション病棟専従医
出身地: 京都府 (木箱: 山口県)



- 好きな食べ物・飲み物 海産物、コーヒー
- 最近夢中になっていること スポーツ観戦 (TV)
- 当院で目指すもの 患者さまの側に立った医療

徳田 宇弘 (トクダ タカヒロ)

専門分野: 循環器科
出身地: 東京都



- 好きな食べ物・飲み物 果物
- 最近夢中になっていること ご家族さまにとって安心安全な医療を心がける。

廣瀬 匠 (ヒロセ タクミ)

専門分野: 総合診療
出身地: 茨城県つくば市



- 好きな食べ物・飲み物 パン・コーヒー
- 最近夢中になっていること クラシック音楽鑑賞
- 当院で目指すもの 歩み寄るものに安らぎを 与りつづけるに努めます。

石川 羽津江 (イシカワ ハツエ)

専門分野: 心療内科
出身地: 茨城県



- 好きな食べ物・飲み物 ブルーベリー、スムージー
- 最近夢中になっていること Tverで見逃し配信を観る
- 当院で目指すもの 患者さまの心に寄り添える医療の提供

リハビリ機器 【IVES(アイビス)】

いよいよ秋も深まり、街の木々が美しく彩る季節となりました。夜寒を感じるこの頃、皆様お風邪など召されていませんか。どうぞご自愛下さい。

さて、この度、当院のリハビリテーション科では、さらに質の高いリハビリテーションを提供できるよう、電気治療器「IVES(アイビス)」を導入しました！この機器の特徴や今までの電気治療器と何が違うのか。

(文/リハビリテーション科・田中)



「IVES」は主に、脳卒中や運動器障害、脊髄などの神経疾患で使われます。

仕組みは、装着した方の腕から筋肉に発信されるわずかな活動電位という微弱な電気を読み取って、それに合わせた適切な電気刺激を、動かしたい筋肉に送ることで手足の動きをサポートします。従来の低周波治療器等の機器は、決められたパターンで電気を送り、筋肉を動かしています。「IVES」は装着した方が手足を動かした時に、その筋肉の働きに合わせて電気刺激を送るため、「自分で動かしている」という感覚がつかめます。

その他に、動きにくい筋肉を刺激して活性化させたり、脚に装着して歩き方を改善したりと、6種類の治療モードを搭載し、1台で様々な治療が可能です。このIVESを装着し運動を繰り返すことで、麻痺のある手足に対し、神経の再教育、筋力の強化、機能の回復が期待されます。

