

そよかぜ

当法人理事長・常務理事と2026年度新入職員 緑ヶ丘病院・老健施設グリーンヒルズ



私達はこの度、4月より緑ヶ丘病院の一員となりました。
病院に一步足を踏み入れた時から、職員の皆様の温かい雰囲気感銘を受けました。
私達もその一員として、患者様やご家族が抱える不安を少しでも和らげられるよう、常に相手の立場に立った「心のこもったサービス」を心掛けて職務に精励いたします。
「日常の五心」を毎日の指針とし、一つひとつの業務に感謝と誠意を込めて向き合い、精神科医療に携わる者としての責務を重く受け止め、日々の研鑽を怠らず精進してまいります。
緑ヶ丘病院の職員としての誇りを持ち、一日も早く皆様のお力になれるよう全力で取り組んでまいりますので、ご指導のほどよろしくお願い申し上げます。

✿ 病院なんでも紹介～職員バンド編～



珍しい楽器も
演奏してま
す！



職員バンド「CHILL(チル)」のご紹介

皆さん、こんにちは。今日は職員バンド「CHILL(チル)」をご紹介します。
バンド名には、“ゆったり・のんびり”といった気持ちを大切にしたいという思いが込められています。

CHILLは、コロナ禍に職場内で開催された演奏会でデビューし、今年で結成6年目を迎えました。現在はギター3名、キーボード1名、ボーカル1名の計5名の看護師で活動しています。ギターが多いことから、通称「ギターバンド」と呼ばれることもあります。

選曲に合わせて、男女ツインボーカルやカホン、タンバリン、シロフォン、サクソなども兼任しながら演奏の幅を広げています。患者さんからのリクエストや応援の言葉は、私たちにとって何よりの励みです。練習中に思わず「できない～！」と弱音が出ることもあります。が、「私たち、伸びしろしかないね～！」と声を掛け合いながら、月1～2回の“部活”を続けています。

それぞれの個性を尊重し、足りない部分は補い合いながら音を作り上げていく中で、「どんなことがあっても助け合えばなんとかなる」という気持ちが育ってきました。だからこそ、夢もわくわくもいっぱいです。せつかく生きているなら、楽しい時間を重ねたいという思いで活動しています。

去年は、患者さんをゲストボーカルとしてお迎えした演奏も実現しました。「こころに残りました」と言っていただけことは、メンバーにとって大きな喜びとなりました。

演奏曲は、あいみょん、スピッツ、一青窈、美空ひばり、Superfly、中島美嘉、坂本九、ビートルズ、マライア・キャリー、テイラー・スウィフトなど、多岐にわたります。生演奏が、聴いてくださる皆さんの心のケアの一助となれば、私たちも嬉しく思います。

✿ 漢方コラム～風邪の時の漢方編～

こんにちは。

このたび、漢方養生指導士さんへ、風邪の時に飲む漢方についてインタビューした内容を紹介します。

風邪をひくと、体は熱を上げてウイルスと戦おうとします。そのため、症状の段階に合わせて漢方薬を選ぶことが大切です。

まず、ゾクゾクと寒気がして熱が上がる前の段階では、体を温めて発汗を促す葛根湯(かっこんとう)が効果的です。ただし、葛根湯には体を温める作用が強いため、すでに熱が上がっている状態で飲むと、かえって症状を悪化させることがあります。肩こりに効くのも、この「温めて巡らせる」働きによるものです。

一方、のどが痛くなってきた場合は、体内で炎症が始まっているサインです。この段階では熱を取り、炎症を鎮める銀翹散(ぎんぎょうさん)のような漢方が適しています。

麻黄湯(まおうとう)は、熱が上がって汗が出ない、急性期に使われます。汗が出て熱が下がり始めたら、飲み続けないことが重要です。

風邪といえば葛根湯と思われがちですが、実は桂枝湯(けいしとう)も風邪に使われます。こちらにも寒気があるタイミングで用い、体を温めて調子を整えるため、冷え性の人にも向いています。

漢方を飲まなくても、風邪のひきはじめには、シナモン・はちみつ・しょうがを紅茶に入れた温かい飲み物が体を温めてくれます。のどが痛くなってきたら、殺菌作用のある緑茶が役立ちます。

さらに、熱っぽさやのどの痛みがあるときには、カモミールを緑茶と合わせたハーブティーが、体をやさしく整えてくれます。



風邪の時に効果のある漢方だけでもいろいろあるね！
自分の体調や症状にあった漢方を先生と相談して選ぶのが大事なんだ！

✿ 院内研修紹介(褥瘡研修会編)

今回褥瘡対策委員会では、パラマウントベッド様より講師の福本さんをお呼びしバナナフィット勉強会を行いました。

始めに資料を用いて褥瘡の発生要因や患者様に優しいポジショニングのポイントなどの説明を受けました。続いて職員にご協力をいただき実際にバナナフィットを使用し実践にて学ぶことができました。実践で行う際にはベッドの側まで近くに寄って見に来ていただき職員の方々の学ぶ姿勢を感じ取ることが出来ました。多職種のご参加をいただき、新たに学びを得られたり、学び直しができたりとそれぞれ有意義な時間であったことと思います。また、改めて患者さんの安楽について考える機会となり、新たな使用方法の発想も得られる事が出来ました。当院では褥瘡発生率が少ない状況と治癒が早い状況であるということは以前から聞いておりましたが、褥瘡予防によってさらに安心安全に過ごしていただけるよう、日々精進していきたくと思いました。



✿ お知らせ！

2026年6月21(日)にアビリティーズジャスコ仙台センター様にて開催されます精神科認定看護師による「こころの健康相談室」に当院の認定看護師も参加することとなりました。

進学・就職や異動など環境がいろいろと変わるこの時期。

”しっかり休んでいるのに疲れが残る”等気になることがあるけれど病院に行くのは少し抵抗がある方。

ぜひ、お気軽にご参加ください。

こころの健康サポートデー
精神科認定看護師による
こころの健康相談室
開催のお知らせ

- ・やる気が出ない、気分が落ち込む、不安やイライラ感、眠れない、体がだるい、疲れやすいなど最近気になる症状がある
- ・病院に行くのも思っけれど、少しハードルを感じてしまい足が向かない
- ・周囲に相談できる相手がない など

お気軽にご相談ください

➡ 入社や異動など多い事前に、メンタルヘルス不調など悩んでいる方はいらっしゃいませんか？
メンタルヘルス不調の改善には、早めの手入れが大切です。

参加費 無料

2026年 6月21日
10:00 ▶ 16:00

※最終受付は15:00となります

会場 **アビリティーズジャスコ仙台センター**
宮城県仙台市青葉区中央3丁目3-3 三丸ビル7階

担当者 **精神科認定看護師 (県内の医療機関)**

お申込み・お問合せ
アビリティーズジャスコ仙台センター
宮城県仙台市青葉区中央3丁目3-3 三丸ビル7階
TEL: 022-796-5723 Mail: sendai@ajscrum.co.jp
受付時間: 平日 9:00-17:00

お申し込みは
こちら

※事前予約制となりますが、当日空きがある場合には、予約なしでの対応も可能です。