

横浜市総合保健医療センター

しらさぎ通信

理念:「個の尊重」「安心と信頼」を大切に、
質の高いサービス提供を目指します。

第 209 号

■発行日:令和 5 年 5 月

■発行:指定管理者

公益財団法人横浜市総合保健医療財団

■発行責任者:総合相談室長 伊藤未知代
〒222-0035

横浜市港北区鳥山町1735番地

☎045(475)0103 Fax.045(475)0101

職員リレー

5 月も半ばとなり、木々の葉が鮮やかな緑色になる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか。4 年ぶりの行動制限のないゴールデンウィークに、にぎわいが戻って来てイベントや観光地では多くの人が足を運んでいるようでした。とは言え、感染症が終息しているわけではないので、基本的な感染症予防は心がけたいと思っております。ご家族皆様におかれましても、過ごしやすい季節ではありますが、体調を崩さないようお気をつけください。

はじめまして。

4 月より診療部に勤務しております
精神科医の 木谷卓矢 と申します。

これまで横浜市大のセンター病院（市民総合医療センター）や横浜医療センターなどに勤務し、精神科の治療に従事していました。瀬谷区で生まれ、旭区で育ち、子どもの頃は「大人になったら相鉄線の運転手になりたい」と思っていたのですが、現在は当センターで、外来、デイケア、しらさぎ苑2階などを担当しております。コロナ禍の面会制限などで、しらさぎ苑を利用している方とご家族の方が直接会う機会が減ってしまっているのは悲しいことですので、感染予防を行いつつ、皆さんが安心してしらさぎ苑を利用できるよう尽力していきたいと思っております。また、当センター周辺の鶴見川沿いには緑地がcaろうじて残っていますので、当センターに来られる方やご家族の方と共に、少しでも四季の変化を感じていければ嬉しいです。よろしくお願いいたします。



6 月のイベント食のご案内

6/15(木) 広島県郷土食

ゆかりご飯/すまし汁/八寸※
ピーナッツ和え/オレンジゼリー

※八寸(はっすん)

いわゆる、煮物料理。

安芸門徒の多い地域の郷土料理。慶弔を問わず人が集まる場で食されるそうです。



面会についてのご案内

令和 5 年 5 月 8 日から新型コロナウイルス感染症が感染症法上 5 類に変更となるにあたり、当施設での面会方法が変更となりました。詳しくは 4/27 付のご案内もしくは、総合相談室までお問い合わせください。



Yokohama city

2023・5・5

端午の節句

たけのこご飯☆
美味しいわよ♪

天ぷら☆
嬉しいわえ！

美味しいです！！



☆たけのこご飯 ☆すまし汁
☆天婦羅盛り合わせ
☆ごま酢和え ☆杏仁豆腐

杏仁豆腐・ツルンと
しておいしいわ☆



～笑いの健康効果について～

先日テレビで「よく笑う人と比べ、笑わない人の死亡率が2倍ちかく高く、心血管疾患の発症率も高い」と聞きました。笑いには健康に良い効果があるようです。

1つは、ストレスや痛みの悪循環を断ち切ってくれる「脳内リセット効果」です。

さらに「病気に対する効果」として、緊張、不安、疲労などが改善し、がん、糖尿病、循環器疾患、うつ、認知症等、様々な疾患に効果があるとも言われています。

また、笑うことでナチュラルキラー細胞（体内の自然免疫細胞の一種）が活発になり病気の進行を防いでくれることもわかってきました。

笑いは免疫力を向上させ、生活習慣病の予防や改善にもつながると期待されています。季節も初夏に向かい、感染症対策も少しずつ緩和されてきました。しらさぎ苑ではご家族との対面会も再開しております。「笑いの健康効果」を意識して元気に暮らしたいですね。

たくさん笑って
元氣にないま
しょう～！

看護部教育委員会 教育研修グループ