

9月6日(水) 第84回おりひめの会 『揺れる秋 更年期のこころのケア』

● おりひめの会実行委員会

平成29年9月6日、第84回おりひめの会がはるかぜホールにて開催されました。今回のテーマはセンチメンタルな秋にちなんで、「揺れる秋 更年期のこころのケア」。落ち込みやすい更年期の内面的な症状に焦点をあてました。

まず、寺本管理栄養士より、心身を安定させると言われているセロトニンについての話がありました。セロトニンを活性化させる働きがある物質にトリプトファンがあります。今回はトリプトファンを多く含む食材を取り上げ、美味しく楽しく適度な食事とるためのポイントについてアドバイスがありました。



院長からは人生を四季で例えると更年期世代は人生の秋であり、実りのある時期でもあること、キラッと光る次の季節に備え人生のプランニングを行っていく時期であることなどの壮年期を上手に過ごすための具体的な話がありました。参加者からは「話を聞いて心が軽くなった」「正確な知識と情報が重要と感じた」など沢山の感想を頂きました。

また今回は熊本日日新聞社の方も参加され、院長のこれまでの取り組みや更年期障害のことなどの取材も行われ、9月15日の熊日新聞に掲載されました。待合室にも記事が置いてありますので是非ご覧ください。



9/15 熊日新聞

医療法人社団 清心会
〒860-0047 熊本市西区春日3丁目25番1号
URL : <http://www.seisinkai.or.jp>

1階	春日クリニック (2階 薬局・診察室) TEL096(351)7151 / FAX096(351)7152 診療科目:内科・小児科・リハビリテーション科・麻酔科(清田 武俊) その他:女性専用外来(水曜日午後 予約制)各種健康診断、 相談業務(更年期・禁煙・認知症・肥満・在宅ホスピス) 健康増進事業(産業医・生活習慣病講話・出張指導)
	はるかぜ通所リハビリテーション 春日クリニック訪問リハビリテーション TEL 096(351)3551 / FAX 096(351)3559
2階	はるかぜ訪問看護ステーション TEL 096(351)6228 / FAX 096(351)6151 はるかぜ介護福祉ステーション TEL 096(323)5520 / FAX 096(351)6151 はるかぜ在宅介護支援事業所 TEL 096(322)7221 / FAX 096(351)6151
3階	法人本部(経営管理部) TEL 096(351)6225 / FAX 096(351)7154
指定小規模多機能型居宅介護はるかぜ 〒860-0047 熊本市西区春日5丁目7番16号 TEL 096(212)3332 / FAX 096(212)3362	



地域包括ケア 杏心の丘
〒860-0047 熊本市西区春日4丁目18番28号

1階	看護小規模多機能型居宅介護はるかぜ TEL 096(352)1155 / FAX 096(352)2255
2階	デイサービスセンターはるかぜ TEL 096(326)1515 / FAX 096(324)5678
2階 3階 4階	サービス付き高齢者向け住宅 杏心の丘 TEL 096(326)2000 / FAX 096(324)5678
5階	杏心の丘巻番館