

グリーンロード

2025年12月発行／発行元 医療法人ひまわり会札樽病院 編集／札樽病院ホームページ委員会

無料
ご自由に
お持ちください。

当院理念
地域の皆様との
交流を大切にし、
信頼され
親しまれる病院



Topics

- ✓ 腰痛予防キャンペーン 腰に想いを…
- ✓ 職員インタビュー
- ✓ アロマテラピーのリラックス効果

腰に想いを…

腰痛とは

腰や背中からお尻にかけての痛みや張り、不快感などの **症状** です



国民の80%が一生に一度は経験すると
言われています

(厚生労働省
国民生活基礎調査)



原因

腰自体の不具合



前屈み、悪い姿勢、
持ち上げ動作など
腰に負担がかかる



脳機能の不具合



仕事・人間関係の
ストレス、痛みへの
強い不安など心理的
ストレスがかかる



腰痛の原因には身体の不具合以外に
心理状態が関係することもあります

安静・心配し過ぎは痛みの敵

腰痛の原因が分かっているときは、無理に運動をせず安静にすることや医師の指示に従う必要があります。しかし、その後の過度な安静や痛みの不安を抱えてしまうと、腰痛が慢性化することもあります。



腰痛予防ストレッチ

参考：公益社団法人 日本理学療法士協会HP

POINT! ゆっくり・息を止めない・20秒キープ

骨盤の前後傾



骨盤を前に起こして
背すじを伸ばす

お尻周りの
ストレッチ



片足を組み背筋を
伸ばしたまま
上半身を前に倒す

もう一方は後ろへ
片脚は前に掛け
伸ばす

足の裏側ストレッチ

職員インタビュー



当院で介護士として働いているフィリピン出身のフローラさんに聞きました！

「日本に来てから、私は毎日の中でたくさんの小さな幸せを見つけました。その中で、私が一番うれしいと感じるのは、周りの人たちの優しさです。介護の仕事を始めたばかりの頃は、日本語がまだ上手ではなく、分からぬことも多くありました。でも、同じ職場の方々は、私が理解できるまで、何度も、分かりやすい言葉で説明してくれました。「大丈夫？」と声をかけてくれたり、困っているときに手伝ってくれたり、いつも私を気にかけてくれます。その優しさに、私はいつも助けられています。本当に感謝しています。

また、私は日本の静かさも好きです。電車に乗っているときでも、周りはとても静かで安心して少し休んだり、眠ったりすることができます。仕事で疲れている人や学校帰りの学生さんが少しでも休めるように、みんなが静かに過ごしています。その思いやりの気持ちに私はとても心が温かくなります。

そして、私が好きなもう一つのことは、日本の四季です。私の母国であるフィリピンでは、季節はほとんど夏だけなので、日本で春・夏・秋・冬の4つの季節を感じることができたのは、私にとって特別な経験でした。中でも私が一番好きなのは秋です。葉っぱが赤や黄色に変わっていく景色は本当に美しく、見るたびに心が落ち着き、幸せな気持ちになります。

日本での生活は、簡単なことばかりではありません。でも、私はまだ日本の美しさをもっと見て感じたいと思っています。もし、今の5年間の契約よりも長く日本で働いたり、生活したりできる機会があれば、私はとてもうれしいです。

これからも、日本で出会う新しい経験や思い出を楽しみにしています。」



アロマテラピーのリラックス効果

アロマテラピーとは、植物の芳香成分を抽出した精油（エッセンシャルオイル）を用いて病気の予防、心身の健康やリラクゼーション、ストレスの解消などを目的とする自然療法です。

日本で一般的に知られているアロマテラピーは、イギリス式アロマテラピーです。これは、オーストリアの生化学者マルグリット・モーリーが精油の特性や効果について研究を続け、アロマテラピーに心身の美容と健康法という新しい考え方を取り入れ、「香りを使ったリラクゼーション法」として発展させました。

精油の種類は世界に1500種類ほどあると言われていますが、アロマテラピーで一般的に使用される精油は50種類ほどです。

今回は、その中でも一般的に馴染みのある精油とアロマテラピーのブレンドをご紹介いたします。

真正ラベンダー：

ラベンダーは北海道民であれば一度は嗅いだことがある馴染みの香りではないでしょうか？日本の一大産地は皆さんもご存知の富良野地方です。

ラベンダーに含まれるリナロールは鎮静効果や抗不安作用があるため、気持ちが動搖している時は落ち着かせ、落ち込んでいる時は程よく高揚させて神経のバランスを整えるのに役立ちます。

スイートオレンジ：

爽やかに香るスイートオレンジの主成分であるd-リモネンもリラックス、リフレッシュ、鎮静効果が期待できると言われています。

ブレンドレシピ

- ・ 真正ラベンダー：2滴
- ・ スイートオレンジ：1滴

2つの精油を混ぜ、夜寝る1時間ほど前までに2時間程度嗅ぐことで穏やかな安眠効果が期待できます。

芳香の方法は、アロマディフューザーを使って香らせたり、ティッシュに含ませて嗅いでも効果的です。

いずれも100%の精油（エッセンシャルオイル）をご使用ください。



⚠ 注意 ⚡

猫を飼っているご家庭の場合は、ディフューザーを使用しての芳香浴は避けてください。

（猫は体内に取り込まれたエッセンシャルオイルをうまく代謝できないため）



メディカルアロマインストラクター
地域連携部 部長
高崎 和見

	月	火	水	木	金
内科	午前	高野(消化器・糖尿 病外来)	石井(消化器) 三浦(循環器)	高野(消化器・糖尿 病外来) 三浦(循環器)	石井(消化器) 三浦(循環器)
	午後	三浦(循環器)	高野(消化器・糖尿 病外来)	石井(消化器)	田村(循環器)
脳神経内科 てんかん・もの忘 れ・頭痛外来	午前	須藤	須藤	須藤	須藤
外科	午前	池田	鈴木	鈴木	池田
	午後	池田	鈴木		池田
整形外科	午前	小川		小川	小川
	午後				小川
脳神経外科	午前	村井		村井	村井

連携窓口～地域連携部

入退院の困り事のご相談や他医療機
関等との連携窓口です。

お気軽にご相談ください！

社会福祉士や看護師がご対応いたし
ます。

受付時間：月曜～金曜（祝日除く）

8:45～17:15

医療法人ひまわり会 札樽病院

24時間・365日救急対応しています

TEL：(0134) 62-5851

〒047-0261 小樽市銭函3丁目298番地

URL：<https://www.sasson-hospital.jp/>

診療時間：平日9:00～11:30／13:30～16:30（土日祝休診、年末年始休み）

診療科：消化器内科／循環器内科／脳神経内科／外科／整形外科／脳神経外科／人工透析

無料送迎バス運行中／無料駐車場あり

WEB

SNS

