



～News letter～ ニュースレター

発行: 〒819-0002 福岡市西区姪の浜4丁目8-2 えきマチ1丁目姪浜2F(JR姪浜駅ビル北口側)  
心療内科 あこアロマガーデンクリニック TEL 092-892-1333(診察:要 電話予約) URL: http://ako-clinic.jp



お陰様で、当院はこの11月で開院から満3年を迎えることができました。これも地域の皆様のお陰と心より感謝しております。開院3年目ということで、改めて、当院の使命と目的、そして大切にしている価値観を明文化いたしました。これからも、より心が癒される場を目指して、スタッフ一同さらなる精進を重ねていこうと思っておりますので、よろしく願いいたします。

あこアロマガーデンクリニック 院長 庭瀬亜香



♪ あーる君 ♪ vol.20  
「夢のおうち」



(自宅でママと遊びながら)

あーる君 「ママ、ぼく、おうちつくりたいー！」

ママ 「いいわよー！」

あーる君 「ほら、この箱がね、温泉になって」  
(木の箱をつなげて、青いセロハンを入れる)

ママ 「すごい！温泉付きのおうちのねー」

あーる君 「うん、それでねー、この芯でつなげるとー、  
トンネルになって、温泉からすぐにお庭に行けると」

ママ 「すごい！」

あーる君 「あと、プールもあって、お庭からもすぐプールに  
いけるの」(別の箱に青の色紙を沢山入れる)

ママ 「うわ、プールもあるのねー、いいわね！」

あーる君 「うん、それと、お庭にはバスケのゴールも  
あってね」

ママ 「あら、とっても素敵ー！寝るところは？」

あーる君 「こっちに、別のお部屋があって、ここで寝るの」  
(箱にティッシュペーパーを敷き詰める)

ママ 「とってもふかふかで気持ちよさそう！」(微笑)

あーる君 「いいでしょー！ほんとはボクのだけど、  
ママも時々泊まっていいよー！」  
(得意気に)

ママ 「優しいのねー！ありがとう！！」(笑顔)



☆当院の使命、目標☆

開院3周年を迎え、改めて当院の使命と目的と大切な価値観を明文化し、これを軸に、スタッフ一同でよりよい医療を地域の皆様に提供していきたいと思っております。今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



○当院の使命 Mission

・より多くの方が心身ともにより健康で幸せで豊かな人生を送る手助けをする。

○当院の目標 Vision

・来るだけで心が癒される場・クリニックを目指す。

日韓若手精神科医による合同研修会

今年の8月30日(木)～9月1日(土)に九州大学にて開催された日韓若手精神科医による合同研修会に、当院院長が参加いたしました。

日本全国や韓国から多数の精神科医が集まり、国境を越えて、お互いの国の最新の精神科医療についての講義や議論を行い、大変刺激を受けました。



(西園先生の講義)

院長の恩師である西園先生の講義もあり、日韓の精神科医との親睦も深められ、非常に意義深い会でした。今後の当院での医療に役立てていきたいと思っております。



♪クリニックもクリスマス仕様に♪

クリスマスが近づき、当院も、例年のようにクリスマスの飾りつけをスタッフ全員で行いました。音楽もクリスマスソングに♪診察をお待ちいただいている間もリラックスして心が癒される空間創りを心がけております☆彡

第18回セミナー (開院3周年 記念)

～心がちょっと不調なとき、元気になる方法～

日時：2018年11月29日(木曜日)

12時半～13時半(当日参加可)

## 季節のおすすめ食材 ～秋～【栗(くり)】

秋の実りを表すシンボルとも言える【栗】。  
この小さな実の中に色々な栄養素が含まれているのはご存知でしょうか？

栗には炭水化物、食物繊維、タンパク質、ビタミンA・B1・B2・C・カリウム等がバランス良く含まれており、更には、現代人に不足している重要な栄養素の亜鉛も豊富に含まれています。最近では、栗の渋皮にポリフェノールの一種で抗酸化作用が期待出来る『タンニン』も多く含まれている事が分かって来ました。秋の味覚である栗で栄養素を沢山取ってみてはいかがでしょう。栗と言えばケーキや栗きんとん等スイーツ系の用途が多いですが、この秋はシンプルに味・栄養素をより感じられる『ゆで栗』『栗ご飯』等で頂いてみてはいかがでしょうか。



## ♪ちょこっと漢方のお話し♪ ～柴胡加竜骨牡蠣湯～

今回の漢方は、柴胡加竜骨牡蠣湯(さいこかりゅうこつぼれいとう)です。

不安や不眠の漢方としてよく処方され、3世紀の中国の『傷寒論』と、その別伝本『金匱玉函経』が出典の古い処方です。

ストレスが原因で、脳の興奮したり自律神経の不調や緊張があったり、そのため不眠がある方、また、不安感や驚きやすい方や、イライラされやすい方などに効果があるとされています。

漢方は体質によって相性がありますので、ご興味のある方は主治医にご相談してください。



## 【ご報告】

### 第17回セミナー(8月28日実施) 心が疲れたとき、よりラクになるために 自分で出来る7つのこと

8月のセミナーでは、沢山の方々にご参加頂きありがとうございました。心が疲れた時に少しでもラクになれるポイントを分かりやすく7つに分けて院長よりご紹介させて頂きました。参加者様より質問も沢山出て、毎回大好評の院長のミニコンサートもあり、酷暑を吹き飛ばす楽しいセミナーとなりました。

#### 《セミナー参加者のご感想》

- ・先生のお話を聞いて心が軽くなった気がします。(福岡市30代女性)
- ・要点が簡潔にまとめられていて聞きやすかったです。(福岡市50代女性)
- ・セミナーで学んだ内容を自分なりに実行して行きたいです。(福岡市80代女性)
- ・先生の歌声に感動しました！人の生の声は凄いです！(福岡市40代女性)

## 新スタッフ紹介(看護師、受付)

当院に新しく看護師と受付スタッフが加わりました。順次、皆様にご紹介していきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。



【受付】O. T.さん

- 資格:管理栄養士
- 趣味・特技:海外ドラマ鑑賞
- 好きな食べ物:チョコレートケーキ
- 行ってみたい場所:スペイン・ポルトガル・デンマーク

スタッフから一言:

新しい環境に早く慣れ、患者様が少しでもリラックスして過ごしていただけるよう、明るく穏やかな場所づくりに努めていきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひいたします。

○院長から一言:

管理栄養士として長く医療や新聞社での教育などに関わってきた方です。心の医療に興味を持たれて、当院にきてくれました。とても明るく優しい人柄で、学生時代クリニック受付のバイトをしていたとのこと、安心して仕事を任せられます。これからがとても楽しみです。

## ☆今月のアロマ☆ ～ベルガモット～

寒さが本格的になってきたこの頃、季節の移り変わりに心も体も付いていけず、何となく不安定なすっきりしない日々をお過ごしではないでしょうか？  
**この季節にお勧めのアロマは【ベルガモット】です！**

オレンジよりも少し爽やかでフローラルな香りが優しく働きかけ、落ち込んだ時には高揚感を高めて元気に、逆にストレスを感じている時には心を穏やかにしてくれる効果が期待出来ます。

さらに消化器系の働きそのものも活性化させてくれる香りなので食欲の秋にはピッタリですね。  
是非お試し下さい！



**編集後記:**暑かった夏が終わったと思ったら、もう秋も深まり紅葉が美しい季節になりました。今年もあと1カ月ちょっとになりました。紅葉を眺めていると、自然の美しさや季節の移ろいと時の早さを改めて感じます。当院も気が付いたら開院3周年となりましたが、これからもよろしくお願ひいたします♪