

# 県立多治見病院 緩和ケア病棟便り

2026年6月号

発行：岐阜県立多治見病院緩和ケア病棟

## 【イベント予定】

岐阜県立多治見病院 緩和ケア病棟 行事予定表



2026年 6 月



日	月	火	水	木	金	土
	1 14時～ マジックショー	2 15時～ ティーサービス	3 14時～ ふれあい喫茶 15時～ 傾聴(ほっこり堂)	4 14時～ ふれあい喫茶	5 14時～ アロママッサージ	6
7	8 13時～ ヘアカット	9 14時～ ピアノ演奏(連弾) 15時～ ティーサービス	10 14時～ ふれあい喫茶 15時～ 傾聴(ほっこり堂) 15時～ ハンドマッサージ	11 14時～ 讃美歌とピアノ	12	13 14時～ アニマルセラピー(がんも)
14	15 14時～ 音楽療法	16 14時～ 園芸療法 15時～ ティーサービス	17 14時～ ふれあい喫茶 15時～ 傾聴(ほっこり堂)	18 14時～ ふれあい喫茶 14時～ オカリナ演奏	19	20
21	22 14時半～ ピアノ演奏	23 15時～ ティーサービス	24 14時～ ふれあい喫茶 15時～ 傾聴(ほっこり堂) 15時～ ハンドマッサージ	25 14時～ ハープ演奏	26 14時～ 法話	27
28	29	30 15時～ ティーサービス				
		※病棟のイベントは、緩和ケア病棟を退院した患者さんやその家族も参加できます。 都合により参加できない場合や中止の場合もあります。お電話か以下のメールでご確認ください。 電話：0572-22-5311（内線：7493 緩和ケア病棟師長） メール：kanwa@tajimi-hospital.jp				

## 【コラム】

≪『紫陽花に雫あつめて朝日かな』加賀千代女≫



雨上がりの紫陽花はきれいです。まるで朝日が雨水の雫を集めて花びらの上に散らした様子の歌です。紫陽花の青や桃色の花は雨水が似合うと思いました。

6月に入り自分の周囲が少し落ち着いた頃「睡眠を削ることがありませんか？」「睡眠時間をしっかり取っていますか？」と睡眠の大切さについて考えてみたいと思います。『睡眠負債』という言葉が広がったのは約10年前。眠ることで人は疲れを癒し、エネルギーを充電。さらに免疫力や脳のパフォーマンスを向上させることなど、広く知られるようになりました。私たちは寝る時間に意識が向いている事が多いです。では毎朝、何時ごろ起きているでしょうか。睡眠コンサルタントの友野なおさんは『毎日ほぼ同じ時間に起きるようにする』『自分の眠りのメカニズムを知ることも大切』『寝入って最初の深い眠りに成長ホルモンが分泌されるので、眠り始めの3時間は途切れさせずに眠ることが大切』午前0時～3時は抗酸化作用が分泌されるピークです。大野さんは「理想は23時～午0時に入眠して、6時～7時に起きるのが良い」と言っています。睡眠はメンタルとも深く関わっています。眠る前の読書や写真を見るなどリフレッシュできるとも言っています。穏やかな入眠を目指したいと思います。

屋上庭園では、そろそろニンニクやじゃが芋の収穫を行い、患者・家族、そしてスタッフで分かちあいたいと思います。また、デイルームでは胡蝶蘭が咲き始め、白い花に見とれてしまいます。

ボランティアコーディネーター：河村銘子

