



第67号

新城市民病院総務課

新城市字北畑32-1

Tel 0536-23-7852

Fax 0536-22-2850

出前・健康講座

6月13日(水)に庭野小学校の体育館において
出前・健康講座を開催しました。

今回のテーマは「元気の出る体操」、講師は当
院の夏目運営部長と荘田理学療法士が務め、庭野
老人クラブ壽老会のみなさん約40名が参加され
ました。

説明の後に、実際に体操を体験していただき、
普段動かすことのない所を動かし良い運動にな
った、家に帰っても続けてやってみたい等の感想
をいただきました。

今回は、庭野小学校の生徒さんが飛び入り参加
し、一段と楽しい時間となりました。



元気の出る体操！ (肩こい予防編)

「出前・健康講座」で行った、「元気の出る体操」の一部をご紹介します。

I) 腕の上下

1. 足を肩幅に開き、親指の先を肩幅に合わせ脇をしめ自然に立つ
2. 肘を外側にゆっくり持ち上げて、下げる動作を5～10回反復する

※肘を肩よりやや高く上げると効果的



II) 肩回し

1. 足を肩幅に開き、親指の先を肩幅に合わせ脇をしめ自然に立つ (基本姿勢は腕の上下と同じ)
2. 肘を内側から外側にゆっくりと大きく回す
3. 肘を外側から内側にゆっくりと大きく回す
4. これまでの動作を10～15回反復する



III) 腕の開閉

1. 胸を張り背中を真直ぐに伸ばして、指先を耳の下に合わせる
2. 両腕を肩幅に開く
3. 両腕の肘を外側に90度以上ゆっくり開く
4. ゆっくりと元の戻す
5. 呼吸に合わせてリズムカルに5～10回反復する



中学生職場体験

5月に、東郷中学校と一宮中学校の生徒さんが、医師、看護師等の職業体験を行いました。

制服から白衣に着替え、少し緊張した面持ちの生徒さんが、実際に入院患者さんと接し、清拭等の補助を行いました。



臨床工学課や薬局、リハビリ課等では、職員から仕事の話を聞き、業務体験をしました。

生徒のみなさんからは、患者さんと接することの難しさ、命を守ることの大切さ、大変さを学んだ、普段なかなか立ち入ることのできない、手術室での医療器械の多さに驚いたなどの感想がありました。



生徒さんの中には、将来、医療従事者として市民病院に就職したいと、嬉しい感想をくれる生徒さんもありました。

医師、看護師等、医療職を目指し、将来当院の職員となって活躍してくれることを期待します。



院内感染対策

5月24日、院内感染対策委員会主催の勉強会が行われました。

今回は、磐田市立総合病院から感染管理認定看護師の田中恵先生を講師としてお招きしました。

「標準予防策の実践」と題して、院内感染予防策についての基本的な事項と正しい手洗いの方法について講義をしていただき、マスクや手袋などの個人防護具の取扱い方法については、

実演も交えてわかりやすく解説していただきました。看護師などの医療職を中心に多くの職員が参加し、院内感染予防について理解を深めました。



看護師就職ガイダンス

東三河で初めて開催された、看護師就職ガイダンスに当院も参加してきました。

会場には、東三河の各市民病院を始め24の医療機関がブースを構え、各施設の特徴や勤務条件などを、来場された宝陵高校や豊橋創造大学などの看護師を目指す学生さんたちに案内しました。

当院からは看護師5名と事務2名が出かけ、アットホームな職場の雰囲気や先輩看護師による新人研修の内容などを、今年入ったばかりの新人看護師2名の感想を交えながら説明し、夏休み期間中の職場体験についても案内しました。

全国的に看護師不足が叫ばれるようになりました。看護師は患者さんの「命を守り、その人らしい人生を支える」すばらしいお仕事です。多くの方が、この地域で看護の職に就いていただけることを願います。

