



日本赤十字社

O *noda* *R* *ed* *C* *ross*

小野田赤十字病院広報誌

2017

3月号

Vol.236



看護師の仕事や患者様との接し方を学ぶ高校生

病院の理念

- (1) 私たちは、「人道・博愛・奉仕」の赤十字精神を基本に生きていることの価値と喜びを追求する病院づくりをします。
- (2) 私たちは、思いやりの心を忘れず、皆様の健康へのみちを全力で支援します。
- (3) 私たちは、地域に貢献し、安心と信頼が得られる社会をめざします。

基本方針

- (1) 患者さまならびに職員の生きがいを尊重し、権利を擁護する。
- (2) 患者さまのプライバシー保護に努める。
- (3) 療養病棟では、高齢・認知症・難病等の患者さまに配慮する。
- (4) 医療社会事業を通じて、地域住民の皆さまの健康づくりを支援する。
- (5) 「健診・救急・高齢者医療」を三本柱とし、地域の保健・医療・福祉機関との連携を推進する。
- (6) 医療の質の向上と安全管理に努め、全人的医療をめざす。
- (7) 医療記録を適正に管理し、規定にしたがって開示する。

<http://www.onoda-redcross-hosp.jp>

宇部商業高校生 職場体験学習

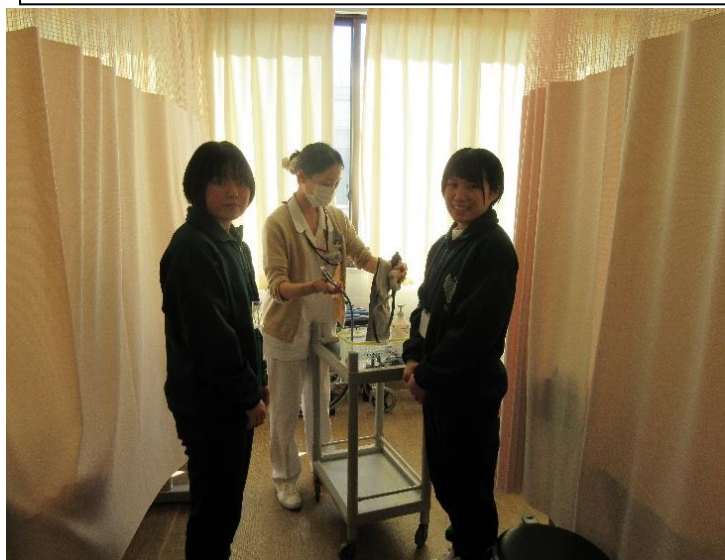


3月15日から17日の3日間、宇部商業高校の生徒4名が、病院と老健あんじゅにおいて職場体験学習を行いました。職場体験学習は、生徒が働くことを体験して仕事の大切さなどを学ぶための活動です。

看護師の仕事に興味のある2名は、1病棟の看護師について患者様の病室をまわり、血圧測定や採血や嚥下障害のある方の食事の試食を体験しました。

老健の介護の仕事を経験した2名は、デイケアを利用される方々のレクリエーション・入浴の手伝いや、送迎車に乗り送迎を体験しました。

今回、病院や老人保健施設で職場体験をした4名の生徒さんは、いつの日か、看護や介護の仕事をしているかもしれません。



看護師と病室へ（病院）



利用者さんをお迎えに（老健）



着替えのお手伝い（老健）



一緒にレクリエーション（老健）

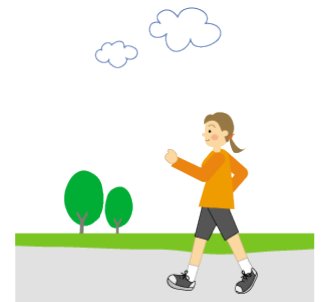
寒い冬を健康に乗り切るために

寒い冬はつつい家にこもりがち。—— そんな人は要注意です。

運動不足が続くといつの間にか筋力が低下してきます。安静による筋力低下は、なんと1週間で20%、2週間で40%、3週間で60%にも及ぶといわれています。

体を動かさない状態が続くことによって、心身の機能が低下し動けなくなることを『生活不活発病』といいます。さらにそれが進むと骨がもろくなったり転びやすくなり、要介護状態による危険性が高まります。

『生活不活発病』を予防するには、体を動かすことが重要となります。ストレッチやウォーキングなど一日の中で運動を意識して取り入れ、いつまでもはつらつと過ごしたいものです。そこで今回は、おすすめしたいストレッチ方法をお伝えします。



ふくらはぎの筋肉は、疲労がたまりやすく柔軟性が低下しやすいのが特徴です。筋肉は、伸びたり縮んだりという収縮で繰り返すことで、血液を循環させる役割があります。ふくらはぎの筋肉は、下肢にたまった血液を心臓へ戻す役割を担っています。こうしたことから、ふくらはぎの筋肉は「第二の心臓」とも呼ばれるのです



<ふくらはぎのストレッチ方法>

右の図のように足を前後に開き、後ろの足のアキレス腱をストレッチします。無理をせず気持ちいいと感じるところまで伸ばしながら、ゆっくり15～20秒程度 左右交互に2セット行います。息は止めないようにしましょう。また、お仕事などで疲れた時の疲労回復効果も期待できますので、ぜひ実践してみてください。



3病棟のレクリエーション



春の訪れを告げる立春。季節の変わり目には邪気(鬼)が生じると考えられていたことから、邪気を追い払うため節分が始まりました。

3病棟に、職員が扮した赤鬼?青鬼?が現れて、入院患者様のところに行きましたが、患者様が鬼の金棒を取り上げ、鬼はたまらず退散していきました。



私たちは忘れない



平成23年3月11日。未曾有の大被害を東北地方を中心にもたらした東日本大震災、昨年は熊本大震災などの災害がありました。

赤十字では、全社的に“あの日”のことを忘れないための復興イベントを開催します。当院でも、パネル展示、資料配布等を行っています。

また、義捐金も受け付けておりますので、ご協力をお願いいたします。



昨年度の様子



外来診療担当医表

(都合で交代・休診することがあります。ご了承ください。)

曜 日			月	火	水	木	金
診療科(受付時間)							
内 科	8:30~11:30	1診	南野 琢磨	島袋 明子	和田 一成	野垣 宏	9:00~11:30 ●第1, 3, 5週 松原 淳 ●第2, 4週 矢賀 健
		2診	担当医	和田 一成	担当医	徳永良洋 (8:30~16:30) ※基本予約制	島袋 明子
		3診			第4週 日高 勲 13:00~15:00	周布 陽子	
外 科	8:30~11:30		長岡 知里	佐藤 智充	水田 英司 中尾 光宏	佐藤 智充	長岡 知里
皮膚科	13:00~16:00					沖田 朋子	
神経内科	14:00~15:30						野垣 宏
	14:00~16:30 第1週~第3週		川井 元晴				
	9:00~11:00 第4週						
神経科	8:30~11:30			渡邊 愛			
眼 科	8:30~11:30			萩田 勝彦			萩田 勝彦
整形外科	14:00~15:30		3月9日(木)、23日(木)				

3月 行事予定

5日 当番医

6日 ひな祭り(老健)
誕生会(老健)

8日 池坊芳心会(老健)

13日 民児協・赤碕(老健)

15日 クラシック盤レコード鑑賞
(老健)

24日 お話しボランティア

29日 琴奏郁の会(老健)

先月のボランティア(1月21日~ 2月20日)

1月25日 ハルモニア・カラ 4名	2月13日 民児協(本山) 4名
1月27日 お話しボランティア(金子紀恵様)	1月18日 鼓楽の会 5名
2月 8日 あすなろ腹話術ボランティア山口ルンジ支部 5名	

ボランティアの皆様、ありがとうございました。

*** 編 集 後 記 ***

- ・ もうすぐ3歳になるうちの子が本を片付けながら「入らん難しい」と癩癩(かんしゃく)を起こしているの、「頭使かわんにゃ」と助言すると頭を本棚に突っ込んでいました。うちの子天才。 益成
- ・ 春が近づき、昼間は上着なしでも過ごせるようになりましたね。早く桜が咲かないかなと、今から楽しみにしています。 小笹
- ・ 花粉が飛ぶ季節は、目にもマスクがしたいものです。 坂本
- ・ 毎年この季節は、花粉症で大変です・・・マスクが手放せません。 木村
- ・ 少しずつ寒さがやわらいできて、色々な花が咲き始めました。人のお庭を見ては楽しんでいる私です。 国本
- ・ もうすぐ春。暖かくなると、畑の雑草との戦いが始まる。刈っても刈ってもどんどん生えてくる。これが髪なら・・・ 村田

今月の料理

紅白漬け

◆材料◆



素 材	分 量
大根	中1本
人参	中1本
レモン	1/2個
砂糖	300g
酢	70cc
レモン汁	少々

作り方

1. 大根と人参は短冊切り(くし型切りでもOK)にして塩をもみ込み、1時間おく。1時間たったら水気を切る。
レモンはいちょう切りにする。
2. 砂糖、酢、レモン汁を合わせ、①を1日漬け込む。
お酢には防腐・殺菌効果があるため、密封した状態で冷蔵庫で1週間程度保存できます。

～ 一口メモ ～

お酢の主成分である酢酸には唾液や胃液の分泌を促進し、消化酵素の働きを活発にしてくれます。また、脂肪の燃焼を促すアミノ酸もバランスよく含まれており、内臓脂肪の減少を促進する作用や腸内の善玉菌を増やして働きを活性化させる作用もあるため、ダイエットや便秘にも効果が期待できます。

短時間アルバイト募集

- | | | | |
|--------|----------------------------|--------|------|
| ○ 仕事内容 | ①簡単な食事配膳 ②病棟などへの食事運搬 ③食器洗浄 | ○ 募集人数 | 2名 |
| ○ 勤務時間 | 17:00～19:00 | ○ 時 給 | 888円 |
- 詳しくは、 ☎88-0221 (庶務課) までお問い合わせください。

ORC (オー・アール・シー) 2017年 3月号

平成29年 3月 1日 発行

発 行 所 山陽小野田市大字小野田 3700 番地

小 野 田 赤 十 字 病 院

発 行 人 水 田 英 司