



就職ガイダンス

3月10日ウイング・ウイング高岡で呉西地区病院の就職ガイダンスが行われ、現在就職活動中の方に、あさなぎ病院の概要をしっかりとアピールしてきました。参加者は200名ほどおり、ほぼ現役生でした。発表会場の他に、各病院にブースが設けられ、そこには病院毎にアピールできるところを一目でわかるようにポスターで表示し、パンフレットを設置してきました。私たちは、あさなぎ病院のブースに立ち寄られた閲覧者に、いずれ、あさなぎ病院に入職してほしいことを強く願ひ、挨拶や説明を行いました。学生達の反応ですが、まずは大きな病院でという声は多くありましたので、来院のガイダンスでは、働きやすい上に、専門的な知識も習得できるということを説明できるよう、日々知識の習得や業務改善に努めて参りたいと思います。

(病棟看護師 田開 美希)

A S A N A G I 瓦版

お知らせ

- ・4月よりガン検診が始まりました。
 - ・睡眠時無呼吸の精密検査の機械が入りました。
- いびきや昼の睡眠がある方、一度御相談ください！



トイレスクワットのすすめ



医師 藤井 俊樹

透析室で診察していると、患者さんが転倒したとよく聞きます。透析後に血圧が下がって一時的に意識を失い、転倒するというものもありますが、自宅ですぐふらついて転ぶという話もよく聞きます。

足腰が弱っていることが原因です。入院してさえ転倒事故は防げないという報告があり、転倒はご自身で予防していただくしかありません。

私がお勧めしたいのは自宅のトイレでのスクワットです。今日び、大抵のトイレは洋式です。便座の蓋は開いていても閉まっても構いません。トイレに座る時の要領でゆっくりしゃがみ込み、お尻が便座につく直前ですばやく立ち上がります。これを連続で10回繰り返します。これを1セットとして、毎日3セットを目標に行ってください。

疲れてしまったらそのまま便座に座ればよろしい。ふらついたら手すりがあるからそれに捕まれば転倒の危険も少ないでしょう。トイレが嫌ならベッドでも構いません。

このトレーニングは太ももの筋肉を鍛えます。太ももを鍛えると足腰が強くなり、転倒しにくくなります。2-3ヶ月続ければ、いつの間にか足元のふらつきがなくなっていることに気がつくはず。既に何人かの方にスクワットをお勧めしており、効果が出たという方もいます。

筋肉の衰えは老化によるものであり止めることはできません。しかし進行を遅らせることはできます。高齢であってもトレーニングにより足腰を強めることで転倒や寝たきりを予防できます。

しかし、歩くだけではダメです。日常生活以上の負荷をかけないと筋肉の衰えは防げません。あなたは寝たきりになりたいですか？なりたくないなら、鍛えて下さい。具体的な方法は、私が教えます。



出産しました

私事ではありますが、1月26日に男児を出産いたしました。

今では元気良く手足を動かし、泣き声も大きくなりました。表情も少しづつ出てきているようで笑顔もよく見せてくれて、小さくながら生命力の力強さには感動します。

また、私の知識が古いものになっていて、日々の医療の進歩しているのが分かり、再度他の分野も含め学び直す必要があると痛感しました。

たくさんの人から見守られながら無事出産できた事は本当に感謝の気持ちでいっぱい。子育て頑張っていきたいと思います。

(病棟看護師 尾山 真梨)

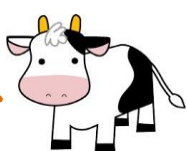


《★牛乳もち★》

牛乳はカルシウムだけでなく「たんぱく質、脂質、炭水化物、ビタミン、ミネラル」がバランス良く含まれています。「もち」といっても本当のお餅ではないので、小さなお子さんから、高齢の方のおやつとしてもおすすめです！



牛乳を使った簡単おやつ♡



材 料 (4人前)

- ・牛乳 300ml
- ・片栗粉 30g
- ・砂糖 30g
- ・きな粉 5g
- ・砂糖 5g

<作り方>

- ① 鍋に牛乳・片栗粉・砂糖を入れよく混ぜ合わせる。
- ② 8の字を書くようにへうで混ぜながら、弱火で加熱する。
- ③ ぶるぶるにまとまったら火を止める。
- ④ バットに入れ粗熱を取り、冷蔵庫で冷やす。
- ⑤ 冷えたら適度な大きさに切り分け、*きな粉・砂糖を合わせかけて出来上がり！

【1人あたり】
エネルギー：120kcal たんぱく質：3.4g 脂質：3.5g

お花見に行っていました

4月5日(木)に古城公園・4月6日(金)におとぎの森に入院患者さんとお花見に行ってきました。同じ桜でも全く異なる姿に驚きと感動を覚えました。

古城公園の桜は、荘厳で優雅(冬の大雪で折れた枝にも花が咲いていました)。おとぎの森の桜は、若くて可憐で勢いがありました。

患者さんもスタッフも笑顔がはじけ素敵な時間を過ごしてきました。



(医師 黒田 美子)



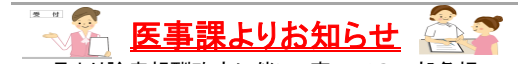
院内ラウンド実施

あさなぎ病院では、より良い医療を提供できるよう様々な院内活動を行っておりますが、その中に院内ラウンドというものがあります。

毎月1回(病棟においては1週に1回)他職種が集まり、医療安全や感染対策・職場環境として問題が発生していないか、マニュアルが順守されているかなどをチェックしています。ラウンドにより発覚した問題や提案事項は、備品や物品の検討、設備の見直しや環境の整備、マニュアルの改正など速やかに対応し、当院をご利用される方々が不快な思いをすることなく、安全で安心な環境を提供できるように努力しています。

* 院内で職員数名が集まり何か険しい表情で話し合っている風景を見かけたら、ラウンド中です。

(看護部長 山口 徳子)



医事課よりお知らせ

4月より診療報酬改定に伴い、窓口での一部負担金に変更になります。

また当院では、4月1日~12月25日まで市のガン検診(肺・大腸・胃)を受付けております。

ご不明な点がございましたら、受付までお問い合わせ下さい。

(医事課 木町 裕子)

新任紹介

(1月)
栄養科 鏡 知佳
病棟 山崎 美弥 (看護師)
医事課 高宮 典子

(2月)
病棟 守部 曉美 (看護師)

(4月)
医師 會津 元彦
検査 浦田 直子 (臨床検査技師)
透析 橋本 千春 (看護師)
透析 前田 利恵 (看護師)
外来 中村 由紀子 (看護師)

