



泉だより

vol. 70

発行／医療法人 栄和会 広報委員会

2018.12月



癒しのひと時をあなたに

【栄和会 経営理念】悩める人を癒し、苦痛を和らげ、心を慰め、そして病気の予防を

ふれあい看護体験・島原高校職場体験

南島原市は高齢化が進み若者の流出は増加の一途をたどっています。泉川病院では「地域社会への貢献」、若者にとって「魅力ある企業」を目指し様々な取り組みを行っています。

その一環として看護部では中学・高校の職場体験や看護協会主催のふれあい看護体験への協力及び受け入れを行っています。また、毎年夏休みには「泉川病院へ行こう」と題しまして当院独自の病院体験も行っています。様々な体験を通して医療や人の命について理解と関心を深めるとともに、医療従事者を志す進路選択の一助となることを目的に毎年行っています。



島原高校職場体験



8月7日(火)から8月10日(金)「看護師を取り巻く環境」と題しまして、島原高校3年生を対象に職場体験を実施しました。4日間で延べ21名の看護師を目指す生徒さんの参加がありました。

～参加者感想～

- ・自分が想像していた以上に看護師としての仕事は大変なんだと、自分の甘い考えを反省しました。人の命に携わる仕事だけに、もっと真剣に取り組んでいかなければならないと強く思いました。
- ・看護師の仕事の現状を聴けてとても参考になりました。看護師になるために進む学校を悩んでいましたが、進路選択の参考になりました。
- ・看護師になってからのメリット・デメリットの話を聞かせていただき、改めて大変な仕事だと思いました。しかし、デメリット以上にやりがいのある仕事だと思いました。
- ・実際に看護師として働いている方々の声を聞いて、任されている責任も大きく、改めて大変な仕事なんだと思いました。それ以上にやりがいのある仕事だと思いました。立派な看護師になるため、これからの苦勞にも負けずにがんばって生きたいと思いました。

今回の職場体験は看護師になることを、進路として選択された島原高校の3年生が対象となりました。講義の中では実際に看護師として働く上での厳しさについても話がありました。それでも「私は看護師になります」と力強く答えてくれる、頼もしい未来の看護師がたくさん居てくれたことをうれしく思いました。



ふれあい看護体験



8月2日(休) ふれあい看護体験に2年生4名(口加高校2名 翔南高校2名)の参加がありました。

～参加者感想～

- ・看護師さんがどんな仕事をされているのわかりました。とても忙しそうだったけど、やりがいのある仕事だと思いました。
- ・看護師さんと患者さんのやり取りを見ることができて貴重な体験となりました。医療現場で働く方々の話を聞くことができ、とても勉強になりました。
- ・思っていた仕事とは異なる仕事があり、大変だと思いました。同時にやりがいがある仕事だなと感じました。
- ・初めて目にすることが多く、今まで以上に興味を持ちました。

現場の看護師と一緒に、患者さんの車椅子移動・シーツ交換・血圧の測り合い、聴診器を使用して胸の音を聴いたり、いろんなことを体験しました。

この体験を通して、少しでも多くの生徒さんが医療の道に進んでくれることを期待しています。



深江中学校の学生さん(右側)



深江中学校の学生さん(右側)



深江中学校の学生さん(前列3人)



深江中学校の学生さん(前列3人)



翔南高校の学生さん(中央の2人)



口加高校の学生さん(中央の2人)

“癒しのひと時” をあなたに

～リラクゼーションセラピーやってます～

- ・通所リハビリテーション
- ・介護老人保健施設フォンテ

フォンテでは、認知症予防・認知症状緩和・不眠軽減などを目的として、平成27年12月から島原市にあるリラクゼーションサロン「笑里（にっこり）」の入江りさんを施術者として迎え、入所者様を対象にリラクゼーションセラピー（ストレスを緩和し自然治癒力を高める療法）を実施しています。

リラクゼーションセラピーでは、主にアロマオイルを使用してボディケアを行います。アロマオイルには植物から抽出した天然成分が含まれており、その成分が興奮した神経を鎮めたり、ストレスを軽減することにより、心身の健康を保つ効果があると言われています。

アロマの良い香りに加え、ゆったりとした音楽と入江さんの優しいボディケアによって、心身ともにリラックスしていただき、“癒しのひと時”を楽しんで頂けるよう心がけています。

さらにその効果は施術の時だけでなく、入所者様のその後の生活にまで変化が及んでいるようです。

入所者様の中には、アロマオイルを使用したボディケアのリラックス効果により、「夜間にトイレへ行く回数が減った」「十分に眠れるようになった」「落ち着いた日常生活を取り戻すことができた」といった良好な結果が得られています。

このような結果から、当初はフォンテの入所者様限定のサービスでしたが、現在では通所リハビリテーションの利用者様にも受けていただけるよう、少しずつですが提供範囲を拡大しつつあります。

現在、セラピーの施術日は事業所ごとに週1回程度を目安に提供させて頂いております。料金は原則無料ですが、ご希望の方には一部有料サービスもあり、ひとりひとりの心に寄り添いながら提供しています。





第12回

健康レシピ ～ふろふき大根～



ビタミンCは、空気に触れて酸化することで失われます。だいこんおろしの様に空気に触れる面積が大きいと、2時間後には半減するため、食べる直前におろすとよいです。

1人分	エネルギー	70kcal
	たんぱく質	1.5g
	カルシウム	44.5g
	塩分	0.7g

大根の部位による使い分け



甘味のある部分
生食用・和え物
おろし

辛味のある部分
ゆで物・煮物

辛味の強い部分
切り干し・漬物

材料 (2人分)

だいこん	1 / 4本
だし昆布	手のひらサイズ1枚
赤みそ	大さじ1杯
砂糖	小さじ2杯
みりん	小さじ1 / 2杯
練りごま	小さじ1杯
ゆず(皮)	少々(飾り付け)

作り方

- ①だいこんは皮を剥き3cm幅に切り、面取りをして、十字に隠し包丁をいれます。ゆずは良く洗い、皮をせん切りにしておきます。
- ②圧力鍋にだし昆布とたっぷりの水を入れだいこんを圧力鍋にかけます。
- ③耐熱容器に混ぜ合わせた★を入れ、ラップをかけ、電子レンジに600wで1分30秒かけます。
- ④やわらかくなっただいこんを器に盛り付け、電子レンジにかけた③をかけ、ゆずを上には飾り付けて完成です。

だいこんは、鉄、カルシウム、カリウム、カロテン、ビタミンC・Eが豊富です。

旬の味をいかして薄味でおいしくバランスよく組み合わせ食べてみましょう。



BLS(一時救命処置)研修

当院では、毎年2回BLS(一時救命処置)研修を施行しており、本年無事に2回目のBLS研修が終了しております。対象者は、栄和会職員全員となっており、研修内容としては、胸骨圧迫と人工呼吸、AEDの適切な使用方法までの確認となります。研修中は、指導者も受講者も真剣に取り組み、いい緊張感の中、実施できております。地域の救急医療を担う当院において、スタッフ全員が救急を念頭に日々患者と向き合い業務に務めております。

患者さん一人一人に親身に向き合い、入院患者さんだけでなく地域で暮らす皆さんが少しでも安心して生活できるよう技術向上に努めて参ります。

救急委員会委員長 内田



救急委員会による講義



一時救命処置(BLS)の実践

乳がん検診を受けませんか

誰もが乳がん検診を受けやすくするため、①乳がん検診(個人検診)のクーポン券の販売②土曜日(不定休)・日曜日(年3回)乳がん検診を行っています。ぜひ、あなたとあなたの大切な人のために受診してください。

乳がん検診 (個人検診)

クーポン券：料金 3,500円(通常 4,320円)

- 使用可能期間：ピンクリボン月間(10月中)または受診者様の誕生日
- 検査内容：マンモグラフィ+乳腺エコー(女性技師対応)
- このクーポン券は泉川病院のみで使用可能です。

土曜・日曜 乳がん検診

- 土曜日の乳がん検診を午前中のみ行います。(不定休)
- 日曜乳がん検診実施日(年3回)：「H30年10月21日(J.POSH ジャパン・マンモグラフィサンデーに協同開催)終了、H31年1月27日、2月17日」
- 利用可能な検診種類：市のがん検診(南島原市・雲仙市)・無料クーポン・個人検診
- 検査項目：マンモグラフィ・乳腺エコー・視触診(マンモグラフィと乳腺エコーは女性技師が対応)

事前予約が必要です。ご不明な点はお問合せください。▶TEL 0957-72-2017(担当：健診室)

病院親睦 ソフトボール大会



平成30年10月7日、第57回藤村薬品杯病院親睦ソフトボール県央大会が諫早市飯盛グラウンドで開催されました。泉川病院チームは見事優勝を果たし、県大会へ出場しました。



新人紹介



介護
鬼塚 健椰



介護
池田 杏花



看護
田川亜里紗



看護
山下 亮子



診療情報管理
石橋 智子



管理
上田 幸子



管理
才木 綾子



管理
城川 麻美



管理
吉田 歩



新任医師 紹介



腎臓内科
梅根 隆介

諫早総合病院からの異動で10月より採用となりました、腎臓内科の梅根隆介です。

腎臓疾患全般、透析療法を専門に治療を行っております。島原の医療に微力ながらも貢献できれば幸いです。何卒よろしくお願い致します。

職員紹介

6



クラーク
古瀬 桂子

時間が経つのは早いもので、私が泉川病院に入社して11年が経ちました。

仕事においては、幼い頃からの夢であった外来受付を経て、現在は院長秘書とクラークのお仕事をさせていただいています。とても忙しい仕事ですが、周囲の皆様にご助けられながら非常に充実した毎日を過ごしています。

私生活においては、お昼のチョコレートが止められないせいか、ダイエットが課題となってしまいました。そのため、中学生の頃にやっていたソフトテニスでダイエットしてみよう！と考え、久しぶりにテニスで汗を流してみました。ところが思うように体が動かないばかりか、翌日にはひどい筋肉痛まで残ってしまいました。今の私にとって、テニスがダイエットの手段として向いていないことが身をもって理解できました。そのため最近では、疲れが残らない程度のナイトウォーキングを楽しんでいます。思ったように体重は減りませんが、綺麗な星空を眺めながら歩くのは爽快です。

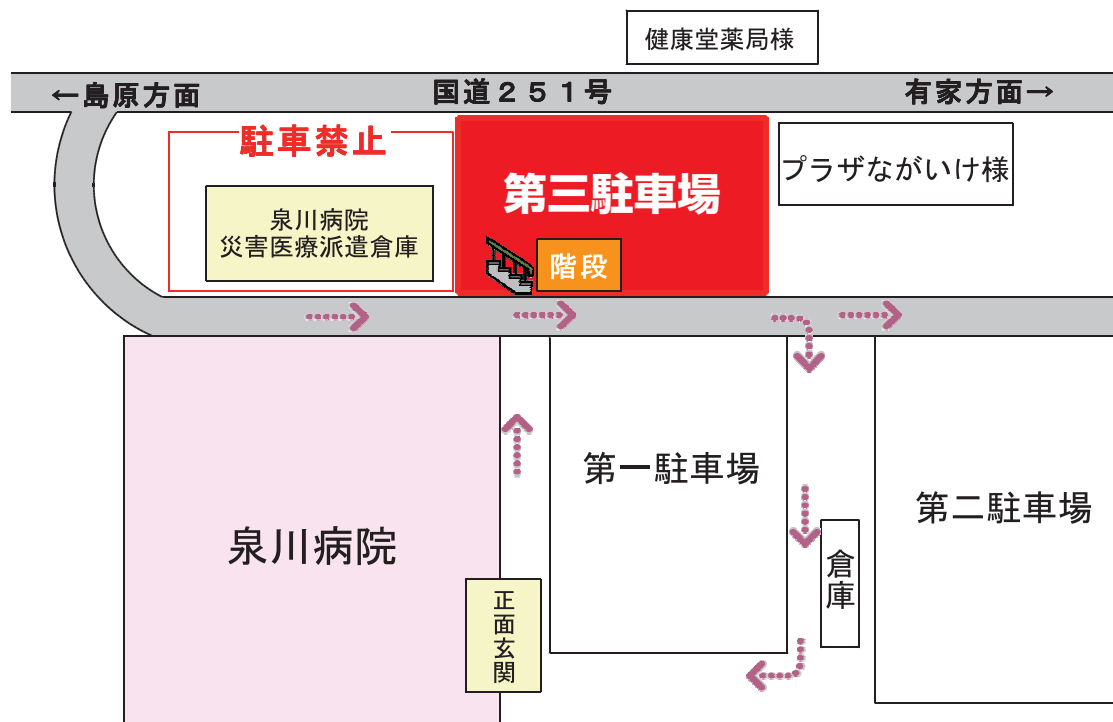
仕事においても私生活においても、今後もいろんなことにチャレンジしていきたいと思っています！！

お知らせ

泉川病院下側に新しく 第三駐車場を、新設致しました。

新設駐車場には、新しく階段を設置し、泉川病院前の第一駐車場まで、昇降できるようになりました。

お元気な方、歩行に問題ない方は、第三駐車場のご利用をお願いいたします。
第三駐車場は国道より直接出入りができます。



いきいき健康教室のご案内

平成31年

- | | | |
|----------|-----------------|------------|
| 1月19日(土) | 自分で行うフットケア | (担当：看護師) |
| | 甘いおやつとの上手なお付き合い | (担当：栄養士) |
| 2月16日(土) | 薬の飲み方について | (担当：薬剤師) |
| | 外食の摂り方のコツ | (担当：栄養士) |
| 3月19日(土) | 腰痛について | (担当：理学療法士) |
| | 毎日摂りたいカルシウム | (担当：栄養士) |



※毎月第3土曜日の11時から、4階ドック室にて健康教室を開催しています

※詳細は毎月病院掲示板にてご案内しておりますので、ご覧ください

※ご不明な点がございましたら、外来看護師へおたずねください

生活習慣病対策チーム：宮崎清恵

