

# 並木健康くらぶ通信

並木病院 看護部教育委員会 平成30年5月 第11号



## 事務長に聞きました



### 私の健康法

山中 和子

健康のために心掛けていることは、あまり特別な事ではありませんが、食べ過ぎないこと、休日には車を利用せずなるべく身体を動かすことストレスを溜めないことです。週末には、自宅近くのスポーツクラブで、下肢筋力と体幹を鍛える ロコモ予防のプログラムとヨガに参加して身体を動かしています。週一回のみですが、継続することが大切だと思って続けています。最近スポーツクラブで感じることは、積極的に身体を動かす高齢者の方が増えているということです。そして運動習慣のある高齢者の方は、健康で生き生きとした人が多いということです。長生きしても健康でなければ生活の質が低下し、介護する家族の負担も大きくなり、医療費や介護給付費などの社会保障費も増大してしまいます。そうした事態を防ぐためには、一人一人が自分の健康は自分がつくるという意識を持ち、健康寿命を延ばすことが大切です。健康の基本はバランスの取れた食事、適度な運動、そして十分な休養(睡眠)と言われます。基本的なことを継続し、楽しく、穏やかに、健康に過ごしたいものです。今日も一日、元気に過ごせた心と身体に感謝！

## 並木病院の新人さんを紹介します！

当院の新人教育は新人1人に対して、2~3年目の看護師を1人5~6年目の中堅看護師を1名つけて、チームで行っています。

新人さん♥ 頑張っています(A3病棟)



後藤さん♥佐々木さん 佐藤由香さん♥ 加藤さん

新人の佐々木さん:笑顔で患者さんに接するように頑張っています

新人の加藤さん:患者さんの声に耳を傾けて頑張ります

後藤さん:自分自身がよく解ってないと教えることができません。毎日が勉強です

佐藤さん:お互いに切磋琢磨し、あたたかい看護を目指したいです

秋間さん秋山さんは、相談役として見守っています



秋山さん



秋間さん



周りの先輩方に教えてもらい頑張っていますみなさんよろしくお祈りします

♥ 伊藤さん(B2病棟)



B2病棟 橋本副師長 伊藤さん、先輩方のように頼もしく育ってくださーいね



## 第8回 並木健康くらぶ講習会が 2月24日(土)に行われました



講師:根岸看護主任  
テーマ:メンタルヘルスケアについて

ストレスには、いいストレスと悪いストレスがあるということです。聞き逃した方は資料を差し上げます。ストレスと上手く付き合っていけるようになりたいですね。



## 編集後記

新年度が始まりました。皆さんそれぞれが経験年数が1年増えたわけです。新人の時は、どんな気持ちで過ごしていたのでしょうか…。新たな気持ちで、自分の課題と向き合いたいと思います。教育委員一同よろしくお祈りします。



教育委員:高野委員長、大山副委員長、今井、高橋(由)、根岸、渡部、橋本、中嶋、白砂

