

並木健康くらぶ通信

並木病院 看護部教育委員会 平成29年5月 第5号



「並木健康くらぶ」の立ち上げ

看護部長 認定看護管理者 高野紀子



私は、以前病気をいたしまして当病院の赤津病院長や職員、そして他病院の医師に大変お世話になった経緯があります。病気で心身ともに辛い日々が数ヶ月続き寝込んでいる時に、実業家の斎藤一人氏の1冊の本との出会いがありました。その本には、「自分が出会った人に全力で何ができるか。この人にすべての良き事が雪崩のごとくおきますように、人の幸せを願う・・・」ということが書かれていました。体調が思わしくない中でも、心に沁みた文章は、今までの自分を内省する機会となりました。それは、病人の誰にもわからない辛さを思い知らされたこと、健康の尊さを実感したこと、いつも周囲に助けられていること等、人として知るべきことを教えて頂いた貴重な意味のあるものでした。

現在、お世話になった方々のお蔭で私は健康を取り戻すことができました。健康の有難さと周囲の人に感謝し、病院創立当初から掲げていた看護部のスタンス「並木病院の看護職員1人1人が大切な存在」を貫いていこうと、固く決心しています。今は看護職員だけでなく、全職員1人1人を全力で大切にしていきたいと思っております。そうすることで、職員が患者さまやご家族に質の高い医療、看護、介護を提供できると信じて業務に取り組んでおります。

さて、看護部では平成27年に教育委員会とともに「並木健康くらぶ」を立ち上げ、多職種と協同し地域住民の方々のお役に立てるように健康寿命の延伸を目的として、ヘルスケア講習会を定期的におこなっております。これも自分が出会った地域の方々のために全力でお役に立ちたいという思いで始めさせて頂いた事です。これからも専門職として生涯研鑽し、真剣に、真摯に、謙虚に、教育委員と共に頑張っておりますので宜しくお願い致します。

並木健康くらぶ講習会 第4回

「実技をふまえて ロコモ防止」 講師：認定理学療法指導士 三上 知信



3月25日、8名の参加で開催されました。ロコモとは、ロコモティブシンドロームの略です。関節の障害や筋力低下などによって、歩行困難など要介護になるリスクが高まる状態のことです。簡単にできる体操を体験しました。「継続は力なり」とのことです。「自治会の回覧にしたい」「いつでもできる」などの声が聞かれました。

フェアリーズからのお知らせ



次回外来研修 5月20日(土)10:00~12:00
(予約制となります)

「植物の会話能力と精油」 講師：西井貴誠 医師
お待ちしております。



中庭のチューリップ
保清の杉山さん
が植えてくれました。

編集後記

新しい年度になりました。入職された方、異動された方、またお子さんの入学などで生活リズムが変わった方もいらっしゃると思います。この時期は慣れない環境からのストレスや寒暖差も大きい季節なので、体調不良になりやすいそうです。食事や睡眠など生活のリズムを整えることや、入浴や運動などでリラックスを図ることが予防になります。



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、佐藤、白砂