

# ねむの木

令和2年6月1日 夏号  
《ご意見・ご感想をお寄せ下さい》  
発行元：藤元上町病院 広報委員会 坂口

## 52号



## いまだ謎の多い新型コロナウイルス

こんにちは！

新型コロナウイルスが引き続き猛威をふるっています。この事態が早く収束するために、ワクチンや治療薬の開発などを切に期待したいところです。ご承知のとおり、新型コロナウイルスについては、まだまだ不可解な点も多い様です。

- 無症状感染者の存在
- 急激な症状の悪化
- 国や世代間で異なる致死率

- 子供は大丈夫なの？
- ウイルスが変異すると言われているけど・・・
- 再陽性の可能性は？

上記のように、新型コロナウイルスはつかみどころがなく、とても厄介なウイルスの様です。長い人類の歴史において世界の都市化が進み、私たちの祖先は疫病との闘いを繰り返してきましたが、新型コロナウイルスによる猛威が現実となった今、私たちは繰り返される歴史を、身をもって体験する立場となってしまいました。

皆様方におかれましては、終わりの見えない現状に不安やあせり、いら立ち等、様々な感情が沸き立ってきているところかと思われませんが、これまでの疫病との闘いの歴史から共通して言える事、それはそれぞれの疫病が必ず撲滅あるいは収束しているという事実であろうかと思われま。全ての人が再び安心出来る日々を辛抱強く待ち続けたいと思います。

## 当院にて実施中の新型コロナウイルス対策



仕切り板の設置



感染予防の為  
両側にお掛け下さいませ  
よう、お願い申し上げます。

患者様同士の距離の確保



## 面会禁止

宮崎県内での  
新型コロナウイルス感染症発生  
のため、病棟・病室への入室を  
禁止とさせていただきます。  
患者様の安全を守るため、ご理解  
ご協力をお願いいたします。  
再開時期に関しましては、全国的  
また県内の発生状況に合わせな  
がら検討させていただきます。

令和2年3月5日  
藤元上町病院 副院長  
感染対策委員会

面会制限を継続

## 運動不足解消のために

新型コロナウイルス対策にて自粛ムードが漂う中、自宅にこもりがちの方もいらっしゃるのではないのでしょうか？ そのような皆様方のために、リハビリ部より自宅で簡単に出来る運動を紹介します。今回は椅子に座りながら出来る体操を紹介します。椅子が無い場合はベッド等の座れる場所でも可能です。

### 基本の姿勢

足がしっかり着いた状態で椅子に座ります。背もたれにもたれず、背筋を伸ばしましょう。



背中をしっかり丸めましょう。

### 呼吸筋の体操

基本の姿勢から両手を大きく広げ、胸をそらせ息をゆっくり吸いこみましょう。胸や肩、背中の筋肉をしっかり伸ばすことを意識しましょう。



息を吐きながら、手を抱き込むように背中を丸めていきます。この動作を繰り返し、5～10回を目安に行いましょう。



### つま先とかかとの上げ下げ運動

ふくらはぎは第2の心臓と言われる大事な体の部位です。両足が難しい場合は片足から始めてみましょう。

基本の姿勢を取ります。かかとを床に着け、両足のつま先を上げます。



床につま先を着け、かかとを上げます。この動作を繰り返し行っていきます。5～10回を目安に行いましょう。



運動は体に痛みが出ない程度に行いましょう。運動以外にもバランスの良い食事や規則正しい生活を行うことで健康的な体の維持につながります。新型コロナウイルスに負けない体作りを心がけましょう。



# 野菜の栽培を始めました



新型コロナウイルス対策にて慌ただしい環境の中、当院スタッフが野菜の栽培を始めました。

☆スタッフみんなで土地を耕し、種を撒き、手入れを行っています。



☆いろいろな野菜を育てています。



ゴーヤ



ナス



枝豆



きゅうり



ピーマン



サツマイモ



オクラ



今後の成長が楽しみです。尚、成長の様子は当院ホームページにおいても掲載予定です。楽しみに！

## ねむの木予報



当院の「ねむの木」は、もうすぐ開花です。今年も素敵な花を咲かせてくれる事を期待したいと思います。



## スタッフ紹介

当院の新人スタッフ3名を紹介します。



4月より言語聴覚士として入职しました谷口です。私は人から信頼されるセラピストになる事が目標です。患者様や多職種の方々のお役に立てる様、頑張りますのでよろしくお願いします。



4月1日付けで言語聴覚士としてリハビリ部に所属させていただいております鹿児島県出身の白川です。藤元上町病院の言語聴覚士の看板を背負う一人として、また医療に携わるものとして一心精進の姿勢で日々の業務に励みたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



2月から療養病棟でお世話になっています。藤村と申します。4月から専門学校で学びながら勤務しています。専門的知識はまだありませんが、これからしっかりと勉強したいと思います。そして患者様一人一人にあったコミュニケーションを先輩から学び、少しずつでも患者様が回復出来るような看護を目指します。宜しくお願いします。

## 藤元上町病院 理念

私たちは全力で患者さまを支え、共に歩んでいきます。

### 【基本方針】

1. 満足の得られる医療を提供する。
2. 満足の得られる時間を提供する。
3. 働き甲斐のある職場を築き常に進歩していく志をもつ。
4. 地域のみなさまの生活に密着し、地域で必要とされる医療環境を提供する。

★ねむの木新聞は当院のホームページにも掲載しておりますので、ぜひ一度ご覧下さい

〈ホームページアドレス : <https://www.shizuokai.or.jp>〉