

藤元上町病院広報新聞

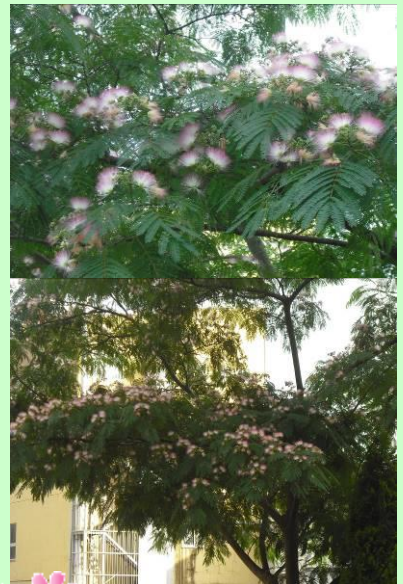
ねむの木

令和2年9月1日

《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

53号



様変わりした夏の風景

こんにちは！新型コロナウイルスが収束しません。インフルエンザウイルスと同様夏には一旦落ち着くのかと思いきや、感染者数は逆に増加してしまいました。宮崎県内においても、各地域・各世代において流行が広がりつつある状況であり、新型コロナウイルスが社会的許容を得るようになるまでにはまだまだ時間がかかりそうです。

又、一方では気温も高くなり、昨今では「危険な暑さ」を耳にするようになってきました。私達の住む都城市も例外ではなく、8月18日、日中の気温が39.4℃を観測し、全国1位の暑さとなりました。特に都城市はじめじめとした盆地特有の暑さが私達をよりいっそう不快にします。暑さの中で頑張ろうとする気持ちは程々にされ、適切なエアコン使用やのどが渇く前の水分補給など、各々の暑さ対策を実施していただきたいと思います。

新型コロナウイルスと熱中症の症状に関しては、発熱や倦怠感など一部共通する症状もある様です。こまめな体調・体温管理が必要かと思われれます。又、コロナ感染に気付けない若い世代や自身の症状悪化に気付けない高齢者を考慮され、家族を気かける事も大切かと思われれます。

気が付けばコロナ対策や暑さ対策を兼ねた巣ごもり生活、日々の生活が随分様変わりした様に感じられますね。人と人との距離感が生じた様にも受け取れますが、一步間違えると自分自身のみならず家族や友人などをも巻き込んでしまい兼ねないこの問題、他者を思い量る為の尊い試練となるのでしょうか？

引き続き、嚴重な対策を継続しています

☆検温及び問診の実施

病院玄関においては、来院された方全員の検温及び問診を実施しています。

☆面会の制限

感染防止の為、面会の制限を実施しています。

☆マスクの着用

病院内においては、スタッフ及び患者様全員にマスクの着用をお願いしています。

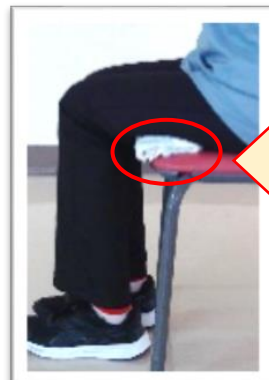


座って出来る簡単な体操の紹介！

コロナ感染症の流行に伴い、家にこもりがちになり運動不足の方もいらっしゃるかと思います。今回も椅子に座って出来る体操を紹介していきます。座れる場所であればベッド等でも実施可能です。

椅子に座る姿勢のポイント

- ①椅子に浅く座る。
- ②背筋を伸ばす。
- ③胸を張る。



タオルを
ここへ入れ
込みます！

太ももの体操

※太ももの筋肉を鍛える事で、膝の負担を軽減できます。



タオルを膝裏に置き、
手を後ろで組み胸を
張ります。



足先を天井に向け、膝
を伸ばした状態を 8～
10 秒維持します。左右
交互に行いましょう。

足指の運動

※足指を鍛える事で、転倒を予防しましょう。



椅子に座り、タオルを
床に広げて置きます。
裸足の状態でタオル
の上に足を乗せましょ
う。



足の指でタオルをたぐ
り寄せていきます。か
かどで引かず、指を大
きく動かすことを意識
しましょう。

運動中のマスクの装着は酸欠や熱中症の危険性を高めてしまうことがあります。風通しの良い場所で、他者との十分な距離を空け、マスクを外して実施しましょう。熱中症に注意しながら引き続きコロナウイルスに負けない体を作っていきましょう。

自然とのふれあい

当院では、4月下旬より野菜の栽培を始めています。当院野菜畑では、ナス、ピーマン、ししとう、オクラ、ゴーヤなど、様々な野菜を育てました。

① 土地を耕す事から始まりました。

みんなで土地を耕しました。待望のカボチャの芽が出た時は、大きな喜びと感動に包まれました。その他多くの種類の苗を植え、スタッフ一同、期待に胸を膨らませました。



② みんなで畑の手入れにいそしみました。

立派な実を实らせようと、草取りなどの手入れを行いました。



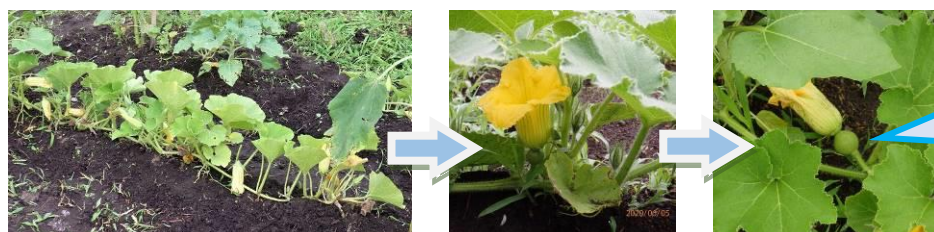
③ 喜びと感動の連続でした。

実に多くの野菜を収穫出来ました。



④ すべてが順風満帆ではありませんでした。

ここはやはり野菜作りに関しては素人集団です。カボチャの芽に感動しましたが、カボチャの実を見るまでには至りませんでした。皆様方からのアドバイスを頂戴したいと思います。



立派なカボチャに育つ事を期待しましたが・・・

野菜作りを通して、自然の寛容さ、厳しさに触れる事が出来ました。新型コロナウイルスの話題で気が滅入りそうになる中、自然が私達を癒してくれました。

スタッフ紹介

当院の新人スタッフ2名を紹介します。



3月から医療事務員として入職しました山下です。私は来院される患者様に安心していただけるような丁寧な対応を心がけていきたいと思っています。早く仕事に慣れ、少しでも色々な方のお役に立てるよう精一杯頑張りますのでよろしくをお願いします。



5月に相談員として入職致しました、連携室の吉村です。福岡から来たばかりで右も左も方言もわかりません。日々勉強しておりますが優しく接していただくと助かります。見た目よりも若いのですがむしゃらに頑張っていきます。ご相談がある際はお声かけください。

患者様・スタッフの願いを込めて・・・

7月7日は七夕でした。今年は梅雨が長引き天候のすぐれない日々が続きましたが、病棟には患者様やスタッフの願いを込めた短冊が揺らめきました。皆様の願いが叶いますように・・・

回復期病棟



療養病棟



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>▶