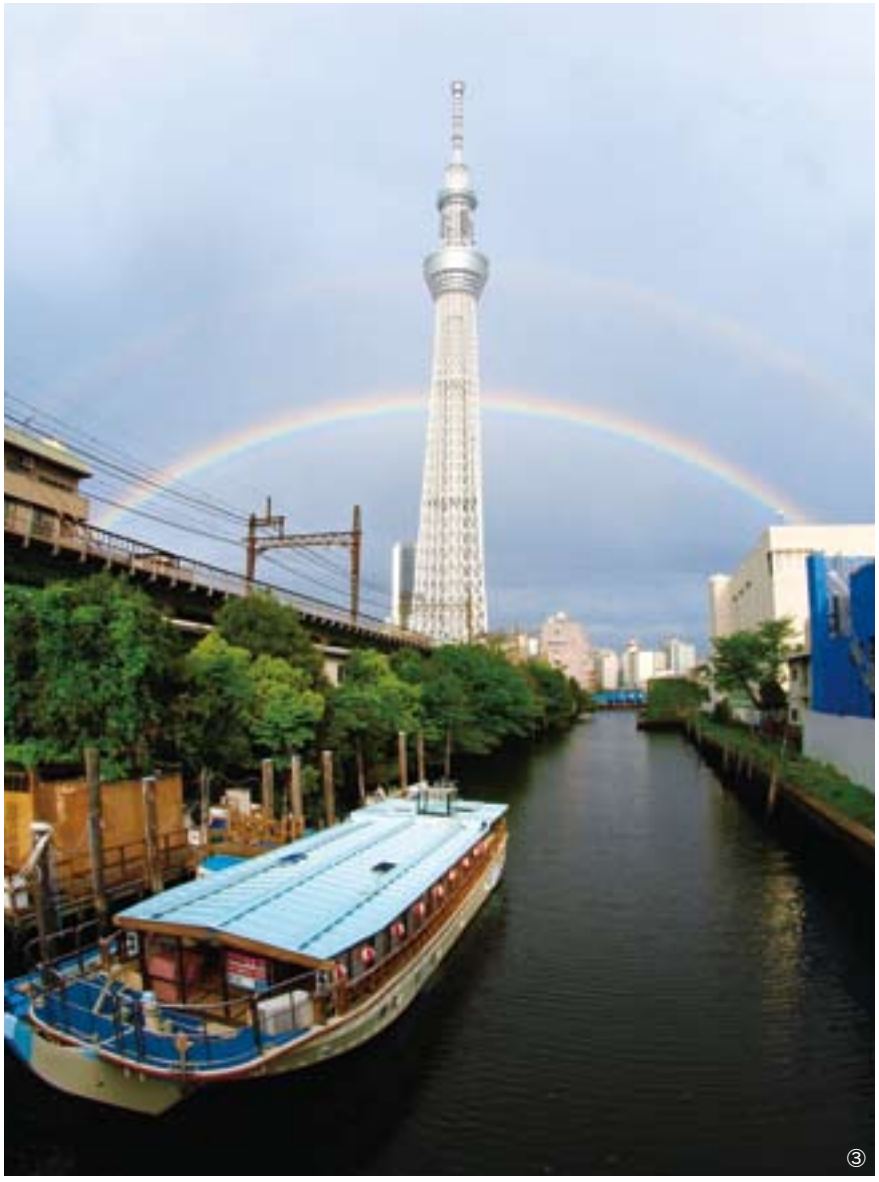
2012 | 6月1日発刊 | Vol.8

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。


③

①

②

①東京ホタル　②荒川土手河川敷の上から スカイツリーと富士山　③スカイツリーと虹　【撮影：①②小川 清様　③河野 洋治様】

東京スカイツリー

着任のご挨拶

内科

山下　省吾

- 北辰会グループ　合同入職・入社式
- マー君のレッツ・エクササイズ！
  ［簡単に続けられるシェイプアップ法②］
- 病棟イベント［「戸田道尚と一文無し」演奏会］
- 介護老人保健施設まなべ便り
- 新入職員歓迎会
- 各部署紹介［1病棟］
- 糖尿病チームの取り組み

着任のご挨拶

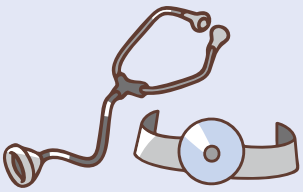
内科／山下 省吾

縁あって4月から勤務させていただいております。私は生まれも育ちも松山で、愛光高、島根医大を経て、昭和58年に愛媛大学第三内科に入局しました。その後県立北宇和病院で研修し、昭和61年からは松下寿西条事業部健康管理室（5年）、西条中央病院（18年）、西条市立周桑病院（3年）と勤務しておりました。つまり私の医師生活の大半は西条ということになります。

専門は消化器内科で、胃腸疾患、肝臓病を中心に一般内科診療に携わっています。

病院を離れますと趣味のひとつとして高校野球観戦があります。小学生の頃から松山商のファンですので、休日には練習試合をよく見に行っています。最近では時折ですが、西条高、丹原高グラウンドにも足を運んでおりますので、見かけた際にはお声をかけてください。

西条地区では患者さん、ご家族とも温厚な方がほとんどのように感じています。当たり前のことですが、私も思いやりのある診療を心がけ、少しでも地域の皆様のお役に立てればと考えています。よろしくお願いいたします。



北辰会グループ 合同入職・入社式

平成24年4月2日、北辰会グループ合同入職・入社式が開催され、医療法人北辰会では6名の新人職員を迎えました。眞鍋敏朗・北辰会グループ代表の祝辞の後、辞令交付があり、新入職員を代表して理学療法士の高木遼が誓いの言葉を述べました。

【北辰会グループ代表】眞鍋　敏朗

【新入職員代表】理学療法士　高木　遼

〈誓いの言葉〉

新入職員を代表し、誓いの言葉を申し上げます。

本日は、私達新入職員のために、このような立派な入社式を開催していただき、心より御礼申し上げます。

また、北辰会グループ代表、眞鍋敏朗様より温かいお言葉を頂戴し、身の引き締まる思いです。

昨年、日本は東日本大震災に見舞われ、社会全体が希望の光を見失う中、私達は自らの進む道、将来のビジョンを描き、数ヶ月に渡り就職活動を行ってきました。

そして、今日この日を迎え、新たな社会の第一歩を踏み出します。

思えば、入職するまでに大変な苦労がありましたが、自分の夢へと向かってあきらめず頑張ることができました。今になってみれば、苦労さえもいい思い出のひとつです。

私は、臨床実習を経験しただけで、理学療法士としてのスタート地点に立ったばかりです。右も左も分からず不安な気持ちもありますが、これから自分の夢であった理学療法士として、自ら選んだ西条市民病院という新しい舞台で、チャレンジできることに夢を膨らませています。

また、患者様の気持ちを考えるだけではなく、患者様との信頼関係を築くことのできる理学療法士になりたいと考えています。そして、患者様を中心としたチームアプローチで、患者様の治療に励みたいと思います。

知識、技術、経験など未熟な私達ではありますが、諸先輩方を見習って、精一杯の努力をしてまいります。どうぞ、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いいたします。

以上簡単ではありますが、誓いの言葉とさせていただきます。

本日はどうもありがとうございました。

北辰会グループ新入職員

マー君のレッツ・エクササイズ！

簡単に続けられるシェイプアップ法②

３月テルヴェで肩甲骨と大腰筋を活用するエクササイズを紹介しました。あれから早いものでもう３ヶ月。忠実に実行されている方は、少しずつ体型に変化が現れたと思います。前回ご紹介したエクササイズは、運動というより、日常生活の中で行う自然の動きであり、これから行う筋トレや競技スポーツを行う準備に過ぎません。これらの動作・姿勢の矯正ができていないと、筋トレやスポーツをしても効果は半減します。是非、毎日の日課にしていただきたいと思います。

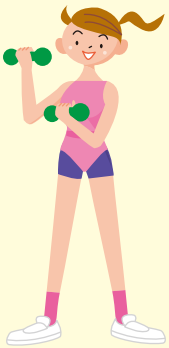
さて今回は、そのステップ２として、筋力トレーニングをいくつか紹介していきます。体を引き締めるには、有酸素運動と筋トレを行うことを述べました。その反響も多々あり、「じゃあテニスをしよう」とか、「ゴルフをしよう」とか、「一食抜こう」とか色々聞かされましたが、私は「No」と言います。中でも食事ダイエットは、摂取しなければならない栄養が不足し、数々の疾患の原因にもなり、リバウンドの原因にもなります。テニスやゴルフなどは、技術を要するスポーツであり、痩せることはありません。ゴルファーやテニスプレイヤーが引き締まっているのは、それらを行うための筋トレや有酸素運動をしっかり行っているからなのです。

さて、その筋トレの方法をいくつか取り上げていきますが、人間の筋肉は400 ～ 500の細かい組織に分かれており、脚だけでも数十の筋肉があります。今回から、大まかに６パーツに分け、運動の方法をお教えしたいと思います。その分類として、胸・腕（上腕二頭筋・三頭筋）・背中・脚・肩があります。今回は、**胸のエクササイズ** をご紹介します。

胸のエクササイズ

胸の運動にも数々の方法があります。

今回は、最もオーソドックスな運動として、ベンチプレスを取り上げたいと思います。



＜方法＞

1. ベンチ台に仰向けになり、バーベルのバーを両手で握り、胸の中心へと降ろす
2. 降ろしたバーを再び持ち上げる動作を繰り返す
3. 10回～ 12回を1セットとし、3セット行う

これと同じ効果があるのが、腕立て伏せです。力の弱い方は、膝をついて行っても構いません。家で行うには、この運動が場所も取らずにできるので、最良の方法だと思われます。また、ダンベルの代わりに、空いたペットボトルに水や砂を入れて利用すると良いでしょう。

その他、ダンベル・アレイを使ったベンチプレス（ダンベルプレス）、インクラインプレス等様々な方法もあります。初心者や女性の方は、腕立て伏せから始めると良いでしょう。これらの運動は、主に胸に効く運動ですが、補助的に上腕三頭筋にも効果があります。この時、肩甲骨を活かすことを忘れてはなりません。

病棟イベント

おやじバンド「戸田道尚と一文無し」演奏会

4月21日に、1階ロビーにて戸田道尚さんら「戸田道尚と一文無し」の演奏会を行いました。

〈首藤Dr.より〉

「戸田道尚と一文無し」という音楽グループ（おやじバンド）のリーダー戸田道尚さんは以前私が勤めていた松山の病院で週に数回は顔を合わせていた医療機械関係の方です。戸田さんをはじめグループの皆様の元気とプロ級の才能には驚かされます。特に〝痛風ブルース〟や〝そこそこです〟は大変忘れ難い大変愉快な歌でした。今回当院にボランティアで来て頂き、元気を与えて下さり本当に有難う御座いました。

当日は活気的な演奏会が催され、患者さんが一緒に歌う場面も見られました。感想を伺うと、「熱意があった」「とても楽しくて良かった」「歌詞があればもっと一緒に歌いたかった」などの声がたくさん聞かれました。何人かの患者さんは、身体でリズムを取っておられ、普段、病棟での集団活動に消極的な患者さんも笑顔で手を叩きながら聞いておられました。

老健まなべ便り

穏やかな日和が続き、過ごしやすい季節となりました。

4月9日、老健まなべでは入所者さんと一緒にひょうたん池へお花見に行きました。桜が満開に咲いており、天気にも恵まれ、お花見日和でした。お散歩をしながら桜の花を見たり、甘酒を飲んだり、入所者さんも職員もお花見を楽しむことが出来ました。

まだまだ春が名残惜しく感じますが、もうすぐ梅雨を迎え、夏が近づいています。体調には十分気を付けて、季節の移り変わりを楽しみながら夏を迎えましょう。

新入職員歓迎会

4月12日に新入職員歓迎会を西条国際ホテルで行いました。

平成24年1月以降に入職した18名が、壇上で自己紹介を行いました。眞鍋理事長の挨拶に始まり、部署対抗のゲームなどでおおいに盛り上がりました。

新入職員も含め、沢山の職員と親睦を図れた歓迎会でした。

〈先輩からの一言〉

新入職員の皆さん、ようこそ！

今年も元気のいい新人さんを迎えることができ、嬉しく思います。

これから各部署本格的な活動に入り、分からないことや壁にぶつかることも多いでしょうが、失敗を恐れることなく、積極的に取り組んでいただければと思います。

みなさんの活躍を大いに期待しています。

各部署紹介

1病棟

こんにちは、1病棟です。

1病棟は、西条市民病院開設時に新たに開設された病床数25床の一般病棟で、もうすぐ2年を迎えます。看護師18名と看護補助2名が、より良い看護が提供できるように、日々みんなで切磋琢磨し頑張っている活気ある病棟です。

1病棟は急性期病棟ということもあり、入退院が多く、また2次救急にも対応しているので、患者さん一人ひとりの病状把握にも悪戦苦闘することがあります。そんな中でもスタッフが協力して、他の部署と連携を取り、患者さんに安心できるチーム医療が提供できるように取り組んでいます。また、糖尿病チームを立ち上げ、糖尿病の予防にも努めています。

今後も法人の理念である『利用者の幸福』を常に心に置き、患者さんが安心して生活できるようサポートしていきたいとスタッフ一同頑張っていきますので、よろしくお願いします。

糖尿病チームの取り組み

平成23年4月より、月に1回糖尿病委員会を行っております。委員会メンバーには外来看護師、病棟看護師（1病棟・2病棟・3病棟）、栄養士、検査技師、薬剤師、糖尿病専門医（金子Ｄｒ.）、看護介護部長が参加しています。活動内容としては、糖尿病患者さん（外来・入院）の把握、治療内容の確認、療養指導内容を話し合っています。他には、糖尿病情報提供のための資料作り（外来待合室のＴＶにて放映中）などを行っています。

今後は糖尿病教室の開催を計画中です。この教室を通じて、地域の方々との交流を深め、健康について共に学び、当法人の理念である「利用者の幸福」のお手伝いができればと考えております。糖尿病教室につきましては、広報誌や外来待合室のＴＶなどでお知らせします。

みなさまの声をお聞かせください

利用者のみなさまのご意見を伺うため、「みなさまの声」（ご意見箱）を設置しました。1階外来待合、2・3階エレベーター横に青い箱が置いてありますので、用紙にご記入の上、ご投函ください。いただいたご意見は、翌月エントランスホール（玄関ホール）の掲示板にてご回答を差し上げます。みなさまのご意見をお待ちしております。

編集後記

～スカイツリーと素敵な出会い～

広報誌編集委員会で、「東京スカイツリーの写真を表紙にしよう」ということになり、帰省時に浅草へ向かったときのこと。

撮影スポットがわからず、とりあえずスカイツリーに向かって歩き出し、辿り着いた源森橋にて、素敵な二人の男性に出会いました。

カメラド素人の私の代わりに、お持ちの本格的なカメラで撮影してくださった上、数々のレア写真を快く提供してくださいました。表紙の写真は、お二人が撮影されたものです。

1、2は小川清様、3は、河野洋治（通称：中年おじさん・業平在住）様撮影。貴重な画像をありがとうございました！

Terve!
2012 6月1日発刊 Vol.8

発行：広報誌編集委員会 ／ 岡田 吉徳　小宮 直子　首藤 守良　中川 文　端野 由香里　日野 哲也　藤岡 政司　船田 將吾　増田 祐亮　山内 佳織

ヨコミネ式教育法導入園

「ほくしんコウル」開園しました

ほくしんコウル

平成24年4月5日、「ほくしんコウル入園式」が盛大に開催されました。

第1期生となる今年度は、10名の新入園児からスタートし、5月現在では13名の園児が毎日元気いっぱいに園生活を楽しんでいます。

「ほくしんコウル」は、北辰会グループの理念、「社会への貢献」に対する取り組みの一つであり、地域の子育て支援を通じて社会へ貢献していくものです。

当園の最大の特徴は、西条近郊地域では初めてとなる**「ヨコミネ式教育法」**を導入していることです。ヨコミネ式教育法とは、すべての子どもは天才であるという考え方のもと、「心の力」「学ぶ力」「体の力」を伸ばし、子どもが持っている才能を最大限に引き出す教育法です。

特に、「子どもをやる気にさせる4つのスイッチ」を意識しながら日々子供たちと接することによって、3年間で『平均1500冊の本を読破』『小学校1、2年生の漢字を習得』『日記まで書く』『早い子は4歳で九九をマスター』『全員が逆立ち歩き』『10段の跳び箱をなんなく跳ぶ』『宙返りもできるようになる』等驚くような成長を遂げるのです。

心の力・学ぶ力・体の力

子どもをやる気にさせる4つのスイッチ
1.子どもは競争したがる
2.子どもは真似をしたがる
3.子どもはちょとだけ難しいことをしたがる
4.子どもは認められたがる

1.できることはおもしろい
2.おもしろいから練習する
3.練習すると上手になる
4.上手になると楽しい
5.そして次の段階に行きたくなる

平成24年5月現在
在園児の様子です

保育園概要

保育園名称	：ほくしんコウル
運営形態	：認可外保育園　（民間保育園）
運営法人	：株式会社 ジェイコム
所在地	：西条市氷見丙477番地
事業開始	：平成24年4月　開園
対象	：3歳児 ～ 5歳児
入所定員	：合計　60名　（年長 20名・年中 20名・年少 20名）
開所日	：月曜日 ～ 土曜日（3日・5日・6日保育が選択出来ます）
開所時間	：午前7時30分 ～ 午後7時まで （ご家庭のライフスタイルによって7～11時間／日の保育時間が選択出来ます）
休所日	：日曜日・祝日・年末年始・お盆・地方祭
給食	：あり （月曜日 ～ 土曜日） ※ 保育園特別行事を除きます
通園バス送迎	：なし
入園条件	：ヨコミネ式教育法にご賛同いただける方
お申込み先	：お申込み・お問い合わせにつきましては，直接当園までお願いいたします

お問い合わせ

ほくしんコウル（株式会社ジェイコム）
〒793-0073 西条市氷見丙477番地（まなべ病院跡）
FAX 0897-57-7125
URL　http://jcomm-care.co.jp/
Email　koulu@jcomm-care.co.jp
TEL **0897-57-8060**
（受付時間　月曜日～金曜日　9時～17時）

平成25年度
入園申込受付中