

とよささい

vol.26
2020.6

家庭でできる健康運動

新人看護師、成長中!

知ってほしい!
Nursing nowキャンペーン

部署紹介【臨床工学科】

元気スタッフのWA!

医療連携登録医のご紹介

「穴場スポット」

(第8回豊浦フォトコンテスト応募作品)

病院理念

- 一、「救療済生」の精神に基づき、人々に愛をもって接します。
- 一、患者様本位の良質な医療の提供を実践します。
- 一、地域の医療・保健・福祉の礎となるよう努力します。
- 一、医療を通じて、生き生きのびのびとした豊かなまちづくりに貢献します。



社会福祉法人 恩賜財団 済生会支部

山口県済生会豊浦病院

〒759-6302

山口県下関市豊浦町大字小串10007番3

TEL 083-774-0511 FAX 083-774-2590

URL <http://www.toyoura-saiseikai.jp/>



家 庭 で で き る **健康運動**

外出自粛の今、
体力・筋力の
低下を防ごう！



新型コロナウイルス感染拡大防止のため、外出が制限され運動不足になりがちです。

このため、新聞やテレビでは筋力の維持・向上を図る運動や柔軟体操などが多く紹介されています。

ここでは 筋力低下を防ぐ運動等をポイントを絞って紹介します。

いずれの運動も痛みが出ない範囲で無理せずに、また、転倒にも注意しながら行って下さい。最低週2回は行うようにして下さい。ただし、やりすぎは良くありません。



基本運動

大腿やお尻の筋肉は衰えやすい筋肉です。
ここでは基本となる脚の運動を紹介します。



- ① 背もたれにもたれない。
- ② ゆっくりと脚を伸ばし3秒間保持しゆっくりと下す。



- ① 3秒かけて立ち上がり3秒かけて座る。

POINT!



座る際はお尻が座面に少し着いたところで止め再度立ち上がる。



- ① 背もたれにもたれない。
- ② ゆっくりと踵をあげ、ゆっくりと下す。

POINT!



膝を真上にあげるようにする。



各運動10回を1セットとし、1日3~4セット行いましょう。

余裕のある方

余裕のある方は、体幹の筋力やバランスの運動を行いましょう。



- ① 背もたれにもたれない。
- ② ゆっくりと両脚を持ち上げ 5～10秒間保持する。
- ③ ゆっくりと下す。



- ① 背もたれにもたれない。
- ② 両腕を90度挙げ、両足を少し浮かす。
- ③ ゆっくりと体を前へ傾け5秒保持する。
- ④ ゆっくりと元に戻る。



POINT! 足を浮かすことが難しい場合は床に軽くつける。



- ① 両腕を90度挙げ、両脚を少し開く。
- ② ゆっくりと体を前へ傾け5秒保持する。
- ③ ゆっくりと元に戻る。

※前方へ転倒しないよう注意する。



各運動10回を1セットとし、1日3～4セット行いましょう。

日常生活のなかで

掃除機かけや窓ふきなどの家事動作も、体の動きを意識して行うことで、手脚の運動になります。また、人の少ない時間帯をみつけ屋外を散歩することは、気分転換にもなります。歩く際は、普段よりやや大股で歩くようにすると、運動効果があります。



お知らせ

7月1日(水)は 外来が休診となります。

7月1日は「開院記念日」のため、外来を休診させていただきます。
 なお、救急につきましては従来通りの対応とさせていただきます。

新人看護師 成長中!



今年も新人看護師10名が入職しました。

新型コロナウイルス感染症の影響で例年とはかなり違った環境の中ではありますが、各種感染予防策を講じながら、当院の研修プログラムに沿って、座学、実習、現場実務の中で奮闘し、日々成長しています。

学校で習ったことと実際の業務とのギャップに悩んだり、覚える事の多さに苦労したり、そんな中でも患者様から温かいお言葉をいただいて奮い立ったり、一日一日過ぎるごとに変わっていく新人看護師の姿に、指導に当たる先輩看護師や同部署の看護師も刺激を受けて、院内は活気に溢れています。

当院では、看護師は入職後1年間を研修期間として、集中的に知識、技術の習得に努めてもらっています。一人前の看護師として患者様のお役に立つ人材に成長できるよう、看護部全体でしっかりサポートしていきます。



座学



実習



現場実務

「ピヨまる」
バッジ

新人看護師は、胸に「ピヨまる」バッジを付けています。「ピヨまる」バッジを付けている看護師を見かけたら、厳しくも温かい目で見守っていただきながら、お気付きの点があれば是非ご指導くださいますよう、お願いいたします。

知ってほしい! Nursing now キャンペーン

「Nursing now キャンペーン」をご存じでしょうか?

これは、2020年がナイチンゲール生誕200年にあたることを機に、看護職が持つ可能性を最大限に発揮し、看護職が健康課題への取り組みの中心に立ち、人々の健康向上に貢献するために行動するキャンペーンで、世界保健機関(WHO)と国際看護師協会(ICN)の賛同の下、世界的に広まっています。

Nursing now

看護の力で健康な社会を!



このキャンペーンは2019年2月から2020年末までの約2年間に亘って取り組まれており、日本看護協会では「看護の力で健康な社会を!」をテーマに、

- ① 看護基礎教育制度の改革の推進
- ② 地域包括ケアにおける看護提供体制の構築
- ③ 看護職の働き方改革の推進
- ④ 看護職の役割拡大の推進と人材育成

の4つを重点政策として掲げています。

新型コロナウイルス感染症の拡大により日本全国が非常事態に直面する今だからこそ、看護職がその力を存分に発揮し、地域で暮らす全ての方々の健康な生活を支えることができるよう、当院看護部も一丸となって業務に取り組んでいきます。

最近では医療従事者への心無い言葉や差別などが社会問題となっています。医療従事者は常に患者様の目線で、患者様第一に、患者様に寄り添って医療的ケアを提供するために力を尽くしています。この

「Nursing now キャンペーン」を機会に、看護職、ひいては医療従事者への理解が深まることを願っています。

看護スタッフは
このキャンペーンバッジを
付けています



部 署 紹 介



臨床工学科

～ 医療機器の運転士・整備士 ～

1 どんな部署？

通称ME(CE)と言われており、腎臓のかわりに体内の老廃物を除去する透析装置、自分自身では正常に呼吸するのが難しい場合に装着する人工呼吸器等、命を維持するための機器を医師の指示のもとに操作し、又、これらの生命維持装置や心臓に電気ショックを与えて正常に回復させる除細動装置、手術の際に使用される麻酔器や点滴をする際に使用する輸液ポンプ等、正常に動かなければ命にかかわるとされる医療機器等の保守点検・管理をするのが私たちの仕事です。通常は、医師、看護師と共に血液浄化センターで透析患者さんの治療を行うと共に、院内医療機器の管理と保守点検を行っており、医療系と工学系の間接的な職種の部署です。



2 どんなメンバー？



技士長1名を配置し、男性4名で構成されています。臨床工学技士の国家資格だけでなく、透析療法技術認定士、呼吸療法認定士の認定資格を有するスタッフもいます。



3 目指すもの

他の医療技術職と比べて表にでる事が少なく、一般の方には、なじみのない職種だと思いますが、血液浄化センターでは、医師、看護師と共に、安全で快適な透析治療が行えるように努めて参ります。又、医療機器の不備にて事故が起こることがないように、整備・管理され、安全で安心して使用できる医療機器を提供し、医療機器における事故がないように努めて参ります。

元気スタッフの WA!

「私の趣味」

ひびき苑 主任理学療法士
道永 一志



皆さんいかがお過ごしでしょうか。ひびき苑で理学療法士をしています道永と申します。今回は私の趣味について話したいと思います。

私の趣味については、あまり多くはありませんが小学生から続けている野球でしょうか。現在は、職場のソフトボール部に所属し、年に2回開催される大会に向けて練習中です(現在は練習自粛中で5月の大会は中止となりました)。

また、プロ野球の観戦に年1~2回行っています。どこのチームかという福岡ソフトバンクホークスや広島東洋カープなどを想像されるかと思いますが、私は埼玉西武ライオンズの応援に埼玉まで行っています。なぜかといいますと、妻が西武ファンでファンクラブに入ればグッズに加え期間限定の内野指定席一回分が特典でつ



てくるためお得だから、というのが理由です。すでにファンクラブに入会して3年目になります。西武が2年連続リーグ優勝ということもありどんどんファンになっています。特にお気に入りの選手は遊撃手の源田壮亮選手です。高校生ぐらいまでは松井秀喜選手などのパワーヒッターがお気に入りでした(実は現在もファンです(笑))。高校生の頃は野球においては攻撃がすべてで10点取られても11点取れば勝てるというスタイルが好きだったと思います。しかし、年齢を重ねるにつれて走塁や守備に目が向くようになってきました。個人の感想ですが、プロ野球選手の中で守備においては源田選手が一番だと思います。打球に対する反応、捕球の仕方、打者が打つ前の守備位置など、どれをとっても超一流です。興味のある方は、動画サイトなどに過去のプレー動画などありますので、守備の凄さを体感してみてください。

今年は、新型コロナウイルスの影響でプロ野球を始め色々なスポーツが中止または延期となっており、見通しが立たない状況です。選手たちはこのような状態でも一生懸命練習に励んでいるので、この事態が早期に収束することを切に願います。



お知らせ

新型コロナウイルス感染拡大防止のため、糖尿病教室、安産教室は当面の間中止させていただきます。



患者様の権利

当院では患者様の個性・人格を尊重し、病院の理念に基づいて良質な医療を提供し、患者様の権利を保障します。

- 一、ご自身にあった最良の医療を受けることができます。
- 一、病気・検査・治療については気兼ねなく、納得のいくまで説明を受けることができます。又、主治医とは別の医師の意見を聞くことができます。
- 一、十分な説明を求め、ご自身の治療法などをご自身で決めることができます。
- 一、個人情報の秘密は守られます。
- 一、ご自身の診療録(カルテ)の開示を求めることができます。

基本方針

- 一、患者様と一緒に考え、一緒に病と闘う、心のこもった納得のいく医療を心がけます。
- 一、明るい職場から生まれる、温かく思いやりに満ちた心で患者様に接します。
- 一、常に知識・技術向上のための研鑽を積み、質の高い医療を提供します。
- 一、地域社会のニーズに応え、住民の心身の健康増進に努めます。
- 一、健全な運営と療養環境の充実を図り、地域社会から信頼される病院を目指します。



医療連携登録医のご紹介



じょうのクリニック

【住 所】〒759-6303 下関市豊浦町大字宇賀7444-2

【電 話】083-776-5151

【登録医名】城野 憲史 院長

【診 療 科】内科／外科／リハビリテーション科

診療時間	月	火	水	木	金	土	日
午前の部 8:00~12:00	●	●	●	●	●	●	—
午後の部 14:00~18:00	●	●	●	—	●	—	—

【休 診 日】木曜・土曜(午後)、日曜、祝日



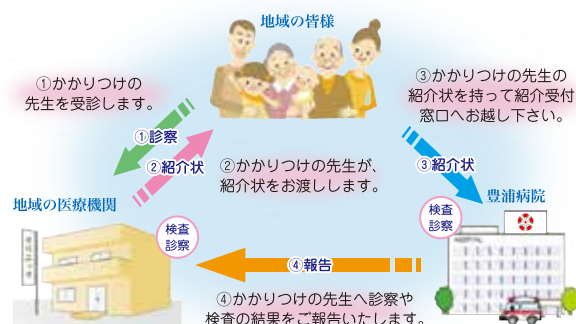
当院では、プライマリケアー・高齢者医療・在宅医療を三本柱としています。福祉や介護のサポートが出来るよう、他機関と緊密に連携を取り、CTやMRIなど詳しい検査が必要な方は、豊浦病院に検査を依頼しています。また、入院される場合は、患者さんのお声が直接伝えられる様に、院長が入院先へ訪問し、主治医との話し合いを持つ様にしています。私達スタッフ一同、患者さん一人ひとりが安心して暮らしていけるように支援して行きたいと思っています。

「地域医療連携登録医」の一覧

★印が今回のご紹介の登録医

	医療機関名	電話番号
豊浦町	しんむら医院	083-774-3535
	永山医院	083-774-3567
	藤本医院	083-772-3333
	ふじかわクリニック	083-774-2224
	二武整形・リウマチクリニック	083-772-0835
	はまさきクリニック	083-775-1192
	★じょうのクリニック	083-776-5151
	重本内科	083-774-4353
	重本病院	083-772-0014
	きぬがわ眼科	083-227-3445
豊北町	藤井クリニック	083-782-0566
	たきべ診療所	083-782-0032
	和田医院	083-788-0001
	下関市立角島診療所	083-786-0735
	木本クリニック	083-786-2626
	豊北病院	083-785-0222

	医療機関名	電話番号
菊川町	青柳内科医院	083-287-0563
	あめやまクリニック	083-288-1000
	江本外科胃腸科医院	083-287-1222
	なごみクリニック	083-288-0307
豊田町	小田医院	083-766-0109
	千葉クリニック	083-766-0501
川中豊町	川田じゅんこクリニック	083-254-3520



山口県済生会豊浦病院 外来診療案内

令和2年4月1日現在

診療科		月 曜	火 曜	水 曜	木 曜	金 曜	備考
内 科		高橋 徹郎	弘津 喜史	高橋 徹郎	弘津 喜史	弘津 喜史	
		橋本 興 (療養内科)	川田 泰伸	橋本 興 (療養内科)	高橋 徹郎	川田 泰伸	
		長澤 俊明 (療養内科)	阪田 健介	長澤 俊明 (療養内科)	長澤 俊明 (療養内科)		
		千原 龍夫 (健診ドック)	千原 龍夫 (健診ドック)	千原 龍夫 (健診ドック)	阪田 健介	千原 龍夫 (健診ドック)	
			山崎 武伍		山崎 武伍	山崎 武伍	
(専門外来)				大下 理史 (消化器内科)	松永 仁恵 (内分泌・糖尿病)		
神経内科					清水 文崇		
心療内科				中田 信浩		野村 道次	
小 児 科		古澤 陽法 (第1・3・5) 中司 謙二 (第2・4)	中司 謙二	藤原 万裕	中司 謙二	時高 留依	
(専門外来)		小児神経 星出 まどか (第1・第3) 13:00~予約制 予防接種 14:00~15:00	乳幼児健診 13:45~15:00 予防接種 14:00~15:00	慢性疾患・ アレルギー 14:30~16:30 予防接種 15:00~16:00		小児腎臓 橋高 節明 (第4) 14:00~予約制	
外 科						中邑 光夫	
整形外科	午前	橋口 彰	橋口 彰 ~11:00	山部 喬将	橋口 彰	岩永 隆太	
脳神経外科		長次 良雄	長次 良雄	長次 良雄	長次 良雄(第2)	長次 良雄	
皮膚科	午前			沖田 朋子	八木 献 (形成外科領域)		
泌尿器科		上領 頼啓 小松 宏卓	小松 宏卓	上領 頼啓 小松 宏卓	安井 平造	松本 祐一	
産婦人科	午前	岡田 理	岡田 理	藤村 大志	杉野 法広 岡田 理	高崎 彰久	
	午後	岡田 理	産後検診	手術日	岡田 理	高崎 彰久	
リハビリテーション科					長次 良雄 11:00~(第2)	橋口 彰 9:00~	
耳鼻いんこう科	午前	沖中 洋介				廣瀬 敬信	完全 予約制
眼 科	午後	石村 良嗣		布 佳久			完全 予約制

※休診等で診療をお受けできない場合もございますので、ご了承下さい。

〈受付時間〉 月曜日～金曜日 8時30分～11時30分 再診は終日予約制(小児科を除く)

〈診療時間〉 8時30分～17時00分

予約の変更は月～金曜日11時～13時に各科外来までご連絡下さい ☎ 083-774-0511

私たちと一緒に元気に働きませんか!?

看護師・助産師・介護福祉士 職員募集!

お問合せ 083-774-0511 経営管理課

発行人:山口県済生会豊浦病院 病院長 中司謙二 編集:広報編集委員会