

運動会 9月25日

9月
September



赤と白の帽子をかぶり二チームに分かれてのボール送りや玉入れなどの競技を楽しみました。参加された患者さんの顔を見ていると、皆さん子供の頃を思い出してか、いつになく力が入っている様子でした。私たち職員の綱引きは、なぜか本気の勝負!!になってしまい、こちらも目いっぱい楽しい時間となり、終始、笑顔いっぱいのハピリを兼ねた運動会となりました。

レク委員 2階看護助手 橋本知佳

紅葉会 10月23日

10月
October

紅いもみじの葉に秋を感じながら、ボランティア“やぎさん一座”の皆さんのご協力で、紙芝居や腹話術に美しい情景のスライドなどを楽しませて頂きました。紙芝居は上尾に古くから伝わる民話を手作りの絵で上手に語っていただきました。郷愁を誘うような美しい風景や野鳥などをスライドで見せて頂いているうちに、いつしか「ふるさと」の歌をみんなで合唱していました。

今回は参加された患者さんだけでなく、ご家族の方や私たちレク委員と応援職員も皆、心温まる時間を過ごすことが出来て、とても良かったと思われました。

レク委員 作業療法士 有山千恵



“DVD鑑賞会”

11月
November

11月27日

“かぐや姫”や“舌切り雀”などの昔話を大型スクリーンに映写しての鑑賞会でした。患者の皆さんにとって昔なつかし〜い!お話が始まると、画面に集中されてじっと見入っておられました。締めくくりはいつもの「北国の春」の大合唱となり、…歌っているうちに患者さんがつい涙ぐんでしまう…今回も涙が付きものでした。

レク委員 理学療法士 林優太



病棟カウンターに現れる
手作りデコレーション



上尾市人間ドック・特定保健指導 実施中です

お手元に、健診・特定健康診査受診券や特定保健指導利用券はありますか？

ぜひ、この機会に健診を受けて、日頃よく働いてくれている体をいたわってあげましょう。



これから元気で元気に毎日を過ごすために、自分のために、家族のために、まずは健診で“予防”から！健診を受けた後は、結果を有効に活用しましょう。医師による結果説明及び保健師・管理栄養士による特定保健指導も行ってまいります。ぜひ、ご利用下さい。

◆上尾市特定健診は、11月末日にて終了しましたが、上尾市人間ドックと同時実施の場合のみ、2月末日まで受診券が使用できます。上尾市人間ドックご利用の場合は、予約をお取りいただいた後、上尾市役所で人間ドックの手続きを行って下さい。

医事課 TEL 048-781-1101(代表)
健診担当 TEL 048-781-1902(直通)

OASIS

オアシス

2013年 新年号

医療法人一心会 上尾養生病院 季刊誌 HP <http://www.ageokousei.jp/> TEL: 048-781-1101

上尾養生病院 理念

私たちは、良質で安全な医療と療養環境を提供致します。

事務長 中村 正行



新事務長就任のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。

昨年の10月より上尾養生病院の事務長として就任いたしました中村と申します。

就任にあたり簡単な自己紹介をさせていただきます。私は地元・上尾の高校を卒業後、上尾中央総合病院に約10年勤務しておりました。その後、グループ内の他の施設や病院の勤務を経て、6年ぶりに上尾の地に戻ってまいりました。当院に着任する前は、浅草寺や雷門といった観光名所で知られる東京の浅草にあります病院で5年ほど勤務させていただいておりました。そこでは正月の初詣に浅草寺を参拝し、隅田川の花火大会には病院の屋上で入院患者さまと一緒に花火を見ながら夏のひと時を満喫するなど、イベントの時だけは何時も浅草っ子になりきっておりました。

私の趣味は野球とゴルフです。野球は小学生の時から始めていて、今でも2回程度の草野球を楽しんでいます。ちなみに守備位置はピッチャーです。ゴルフは知人に勧められて3年ほど前から始めてみたのですが、なかなか上達せずに困っています。最近、知人から「マラソンをやらないか」と勧められ、日頃の運動不足解消に持って来いかなとは思いましたが、元来走ることが苦手な私なので、なかなか一歩が踏み出せずにいる今日この頃です。

そんな私が、現在大切にしたいと考えているテーマは、「スピード」と「連携」です。

企業を取り巻く環境の変化が加速する中、意思決

定のスピードと質は企業が競争に勝ち残る為の必須条件と言われていますが、医療機関も同様だと思います。患者さまやご家族の要請に対して意思決定のスピードと質を上げることが医療サービスの向上に繋がると考えております。そのためには、前例踏襲的な考えを改めて、常に職員が患者様を第一に考えたケアを実行することが最も大切なことだと思います。

さらに、医療を取り巻く環境は以前の「病院完結型」から「地域完結型」にシフトし始めています。その対応として急性期病院と当院のような慢性期病院や他の介護施設とが強固なネットワークを構築していく必要があります。これからは、地域の医療資源を有効に活用しながら、患者様の疾病や治療の段階に応じた緊密な連携を、近隣の医療機関や介護施設と図って参りたいと思います。

上尾養生病院は、以前の急性期病院から療養型と回復期リハビリ病棟を有する慢性期病院に転換してから約二年が経過しました。改めて当院の地域における立ち位置を認識し、地域の患者様のために「何ができるのか」を常に考え、行動していきたいと思っております。今後の医療環境は今以上に厳しくなると思いますが、職員一同「患者様第一主義」をモットーに邁進する所存でございます。

最後になりましたが、皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げまして、私の挨拶とさせていただきます。今後ともどうぞ宜しくお願いいたします。



秋晴れの10月21日、「ドド〜ン!」と花火が打ち上げられる中、第48回AMG大運動会が開催されました。我が病院連合（産生・笠幡・杉並・蓮田・笛吹）チームは、前回のDブロック優勝を経て上級クラスのCブロックでの戦いとなりました。応援団の『連合!! 連合!!』と力のある応援をいただきながら、玉入れに綱引き、対抗リレーと産生の選手たちは精一杯頑張り（昼休みの練習、お疲れ様でした）ましたが、上位入賞には届かず、悔しい思いをしました。選手や応援に参加された皆さん、運動部員のみんな、暑い日差しの中で一日頑張ってください、ありがとうございました。次回は『産生の団結力は、こんなもんじゃない』ということを証明しましょう。運動部員 居宅ささえ 久保田 英明

思いが残った 大運動会!



水上に 行って きました!

去年11月の二週に渡る土日に、二班に分かれて上尾中央総合病院との合同職員旅行で群馬・水上温泉に行ってきました。私は第一班でしたが、バスの中は出発前から既にワクワクした気分で、皆重心に戻っていた様でした。ホテルに着いてからは大自然の中の露天風呂を楽しむなどで思い思いの自由時間をゆっくり過ごしました。お待ちかねの大宴会では余興あり抽選会ありと盛り上がりを見せ、お互いの親睦を深めながらの楽しい時間はあっという間に過ぎていき、そのまま二次会のカラオケ大会に突入しました。二日目は天然記念物である「吹割の滝」へ向かいました。滝は水量も十分で見ごたえがあり、周囲の紅葉も丁度見頃で幸運でした。次に向かったりんご狩りでは、枝もたわわに実ったりんごが美味しくて食べ過ぎた方も続出する有様で、食欲の秋も満喫できました。

今回の旅では、リフレッシュすると共に職員間の絆も更に深めることができましたので、それを今後の業務に活かしながら、患者さんには良い療養環境を提供していきたいと思えます。くたかけ会役員 薬剤部 堀越 貴文



編集後記

■新年明けましておめでとうございます。この冬は、インフルエンザだけでなく、RSにノロウイルス、そしてマイコプラズマ肺炎など幾多も流行しています。私の感染予防としては、やはり手洗いうがいを習慣とし、外出する際にはマスクの着用と決めています。また、日頃からバランスのとれた食事と十分な休息をとり、身体に抵抗力をつけておくことも大切なことと思います。皆様も変な流行に乗らずに健康で過ごされますようお祈りいたします。広報委員 小林和加子

私たちは言語聴覚士です。

皆さんが運動をする前に準備体操を行うのと同じように、リハビリテーションにも食事の前に行う嚥下体操があります。この体操を行いますと、呼吸のコントロールをはじめ、口や舌、頬などにリラクゼーション効果をもたらす、食物の飲み込みにくさが軽減されます。また、唾液の分泌も良くなり、より「安全に円滑に食べる」ことにつながりますので、どうか試してみてください。

■首のストレッチをしよう!

舌や喉の動き、飲み込む際の呼吸コントロールの妨げとなるのが首の過緊張です。首の緊張を和らげることで飲み込みやすくなり、より安全に食事をとることが出来るようになります。

*各ストレッチは1回に5～10秒くらいかけてゆっくりと、5回ずつ行います。



■口のストレッチをしよう!

唇や舌、下顎、頬などの筋肉が硬くなっていると、飲み込みにくく、むせてしまうことがあります。そのままでは誤嚥の危険性が増してしまいますので、食事の前にストレッチを行い、口腔器官の動きを円滑にさせることで誤嚥を防ぐようにします。*各ストレッチを5回ずつ行います。



全行程10分程の時間になりますが、毎日の食事をする前に行ってみてください。但し、体調の優れない時は無理をしないでください。また、体操の中の出来る所だけを行って頂いても効果があります。嚥下体操で、より「美味しく、楽しく、安全な食事」につなげて頂けたら幸いです。

食べることは生きるための源であり楽しみでもあります。食べることに不安を感じましたら、遠慮なくリハビリテーション科にご相談ください。