

私たちは、良質で安全な医療と
療養環境を提供致します。

オアシス OASIS

2021年 秋号

愛友会 上尾中央第二病院 季刊誌 OURL <https://www.ach2.jp/> TEL: 048-781-1101

赴任のご挨拶

事務長 市ノ川 幸美

皆さま、はじめまして
今年4月に上尾中央総合病院より赴任いたしました事務長の市ノ川と申します。

赴任にあたり、簡単な自己紹介をさせていただきます。
平成6年に入職、上尾中央医科グループ協議会の人事部、総務部、人財開発室にて14年間の勤務を経て、介護老人保健施設あげお愛友の里、一心館にて9年間、介護保険の現場で勤務いたしました。今回の赴任前は上尾中央総合病院にて4年間勤務し、急性期病院・地域支援病院として地域病院や、上尾中央第二病院には協力体制をいただいております。

今回赴任いたしました上尾中央第二病院は、回復期、障害、療養、緩和ケア（ホスピス）、外来透析、さらには訪問リハビリ、通所リハビリ、居宅介護支援事業所、包括支援センターと大変充実し、医療と介護の機能を併せ持つ病院として在宅と急性期の架け橋となるような位置づけですが、自分のこれまでの経験と重ね合わせますと大変親しみとやりがいを感じる病院です。

近年、新型コロナウイルス感染症の流行で私たちの生活スタイルが大きく変化いたしました。患者様やご家族様には感染対策や面会などでは多大なご協力をいただき中、ご不便をおかけしている場面もあるかと存じます。コロナ感染状況は依然として油断できず誰もが不安な状況の中、地域の皆様や患者様に少しでも安全な生活を送っていただきたい、という思いで5月よりコロナワクチン接種会場を設け職員間で

協力し対応させていただきました。「暑い中ごろうさまです。たいへんですね。」「近くに接種会場があって良かったよ。」といったお声をかけていただく時もあります。私たちにってはそのような言葉が何よりも嬉しく、地域へ貢献できることへの喜びと次への活力となっております。

地域の暮らしの支えの一部になることが当院の役割であると思っておりますが、今後大切にしたいことはスピードとタイムリーな対応、密接な連携です。地域でお困りの住民にタイムリーに、同系列の上尾中央総合病院や近隣施設等と密接な連携を図りながら医療・介護を提供することが求められており、320名を超える職員が各専門分野で良質な医療と介護を提供できるよう部署の横断的連携を図りながら日々研鑽しております。

人生100年時代といわれる超高齢化社会の中で、住み慣れた地域で生活される患者様やご家族様からのニーズを常に把握し、患者様の個々の病態に応じて地域医療と地域包括ケアシステムのもと病院機能をしっかりと果たしていきたいと思っております。

最後になりましたが、まだまだコロナ禍は続きますが皆様のご健康とご多幸をお祈り申し上げ、ご挨拶とさせていただきます。今後とも地域の一人としてどうぞ宜しくお願い申し上げます。



通所リハビリについて

今回は昨年10月に開設した通所リハビリテーションセンターの様子を紹介させていただきます。腰痛予防を目的に腰を左右にねじる運動や脇腹や腰の筋肉を伸ばす運動や、肩痛予防を目的にセラバンドを使用し肩回りの運動を実施しています。また、歩行に必要な筋肉を腕と足を交互に上げて鍛えています。その他として季節を感じて頂くためにクリスマスレクや夏祭りレクを実施しています。

リハビリテーション科

インフルエンザ 予防接種のお知らせ

完全予約制です

- 接種開始日…上尾市の広報にてご確認下さい
- 接種対象者…16歳以上
- *詳細はお問合せ下さい*



- インフルエンザに対する抵抗力がつくまで約2週間かかり、その効果は約5カ月間持続します。

上尾市特定・後期高齢者健診 がん検診のお知らせ

まだ間に合います！

- 実施期間
- 上尾市特定・後期高齢者健診…10月29日まで
- 上尾市がん検診…11月29日まで

お問い合わせ・ご予約
048-781-1902 (健康管理係)
受付時間：月～金曜日 9時～17時
(日曜・祝日除く)



編集後記

連日の猛暑から暑さが和らぐ季節となりましたが皆様いかがお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症が蔓延している中ではありますが、東京オリンピックも無事終わり、日本は過去最多のメダル獲得となりました。

徹底された感染症対策の中で行われたオリンピックは、数々の感動の場面があったように感じます。皆様はどの場面が印象に残りましたでしょうか。

今後も蔓延を少しでも抑えることができるよう、引き続き感染対策には気を抜かず生活していきましょう。

広報委員 看護部 齋藤 亜湖

総合防災訓練を実施して



9月24日(金) 13:00より病棟で火災が発生したことを想定した消火・通報・避難の総合防災訓練を139名が参加し、実施致しました。

火元では消火器を使い初期消火のシミュレーション、消防機関への通報訓練、搬送スタッフ役は階段を使い落ち着いてかつ安全に患者役を避難させる訓練、そして災害対策本部に正確に情報を伝える訓練。災害マニュアルに基づき行動が出来たかを確認する訓練となりました。

終了後は新入職員を対象とした消火訓練を実施し、実際に水消火器と屋内消火栓を使用してもらいました。

どういう状況下にあっても職員一人ひとりが落ち着いて行動と判断が出来るよう訓練を継続し、災害対策に努めていきます。

防災対策委員会

血圧について

連載第3回は、血圧についてです。

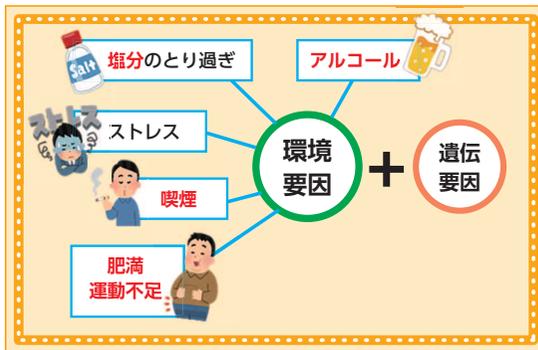
収縮期血圧が130～140mmHgで約1.5～2倍、140～160mmHgで約3倍、160mmHg以上で約5倍、健康な人よりも脳卒中や心臓病の発症リスクが高くなると言われています。

Q なぜ？



A 血圧が高くなると、血管に負担がかかって血管が傷つき、弾力性がなくなったり、内壁が狭くなったりする動脈硬化が進行してしまいます。そのため、高血圧は動脈硬化によって脳卒中や心臓病といった命にかかわる重大な病気につながりやすいのです。

高血圧の原因は？



血圧を下げるためには？



減塩・野菜を食べる・水をしっかりと摂りましょう。野菜や海藻、いも類は塩分の排泄を促すカリウムが豊富な食品です。また、適正体重になるように食事や運動のバランスを考えることが大切です。

皆さんの健康を維持するためにも、まずは**特定健康診断**を受けてみてはいかがでしょうか。当院では保健師による**特定保健指導**も行っています。興味のある方は是非ご連絡ください。

お問い合わせ

048-781-1101
月～金 9:00～17:00
保健師 水木

市民公開講座(動画配信)のご案内

平成27年から毎年続いてきた市民公開講座ですが、令和元年5月を最後にコロナ禍のため昨年度から延期をさせていただいておりました。

地域の皆様との交流の場でもあった講座ですが、以前の日常に戻るまでしばらくは動画での配信とさせていただきます。皆様の健康維持の一助となると幸いです。

なお、動画については右記QRコード又はホームページよりご視聴可能となっております。

講座内容

- ・「食べて元気にフレイル予防～コロナ禍を乗り切ろう～」管理栄養士
- ・「新型コロナワクチンに関する情報収集方法」薬剤師



食べて元気に感染予防(栄養科)



新型コロナワクチンに関する情報収集方法(薬剤部)

地域連携委員会

未来の 看護師さんの為の ふれあい看護体験

今年も、埼玉県看護協会より依頼を受け、看護に興味がある学生を対象に、看護の仕事や魅力を伝え、看護の道へ進む事へのきっかけを持つ為、7/30日にふれあい看護体験を実施しました。

当日は、高校1年生と3年生の男性2名、女性10名、計12名のたくさんのお客様が参加し、看護体験や病院見学を行いました。

コロナ渦でもあり、密にならうようにして換気や手指消毒等、感染対策に気を付けながら行いました。

看護体験では、バイタル測定の実施、心電図を装着し波形を確認したり、実際に採血している所を見学した後、採血用の腕モデルに針刺し体験を行いました。

実際の針を触ってみて「人に刺すと思うと緊張する」「看護師さんはすごい」と緊張しながらも興味深々な様子でした。

その他、感染防護体験、車椅子自走体験、更衣介助体験等を行いました。

手洗い体験では、手洗いに後手洗いちェッカーを使用し、手指の汚れが残っているのを見て衝撃を受けており、手洗いの大切さを改めて感じたのではないかと思います。

車椅子体験では、初めて車椅子に思ったと思えないくらい操作が上手で、タイムトライアルも実施し、皆さん挑戦であり楽しく競う事ができました。

はじめは、緊張している様子でしたが、時間と共に他校の人とも話したり笑顔が見られ楽しくかつ真剣に体験に臨んでいました。

ほとんどの学生さんが、看護師を目指している人たちであり、アンケートでは、「体験して看護師になりたい気持ちが強まった」「このような温かい雰囲気の職場で働きたい」「ふれあい看護体験に参加出来て良かった」等の感想がありました。

今回のふれあい看護体験を通して、看護師への興味をさらに深めるいい体験になったのではないかと思います。

夢に向かって頑張ってください！！

看護部主任会



BLS研修

心肺停止や呼吸停止の方に対して直ちに有効な対応を行うことで、蘇生率を高めることができます。当院では全職員が有事の際に備えて対応できるようにBLS(一時救命処置)研修を実施しています。

医療安全管理委員会



院内レクリエーション



新型コロナウイルス感染拡大の影響を受け、現在は院内でのレクリエーションを中止しておりますが、今回は、リフト浴対象者の患者様を対象とし、浴室内に七夕の飾りや音楽を流し、夏の雰囲気を感じていただける取り組みを実施しました。

また、一年に一度のお誕生日をお祝いしたく、入院患者様対象に手作りのお誕生日カードを誕生日月にプレゼントしております。皆様に喜んで頂いており、とても嬉しいです。

面会制限や外出の自粛が続く中、少しでも四季を感じ、気分転換を図る機会となっていれば幸いです。引き続き、動向を確認しながら、安全にレクリエーションを再開できる状況になり次第、感染対策を踏まえたうえで、皆様に楽しんでいただけるレクリエーションの内容を検討し、準備して参りたいと思います。

ボランティア・レクリエーション委員会

