

# せいわ

2022  
医療法人近藤会  
清和病院  
秋号

●2022年11月発行 ●年4回(1月、5月、8月、11月)  
●高岡郡佐川町乙1777  
●TEL.0889-22-0300 ●FAX.0889-22-1777  
●清和病院広報委員会発行

## 基本理念

私たちは、患者さま方に良質で安全な満足感のある高度な専門医療技術の提供と、地域における救急医療、保健・福祉サービス、介護などの生活の質(QOL)の向上に寄与することを目指します。

## 夕涼み会



清和病院の恒例行事である清和フェスタが、今年も新型コロナウイルスの影響で残念ながら中止となりました。その代わりに代替イベント「夕涼み会」を開催いたしました。少しでもお祭り気分を味わってもらうために、患者様には気に入った浴衣を選んでいただき、着ていただきました。普段なかなか着る機会がない浴衣ですが、「この柄がきれいやねえ」と喜ばれていました。ゲーム(玉入れ・ポウリング・なぞなど)では、患者様から大きな笑い声が聞かれたり、笑顔がみられたりと楽しい時間を過ごしていただくことができました。短い時間でしたが、お祭り気分を味わえたのではないのでしょうか。来年こそは清和フェスタが開催されることを願っております。





8月と言えば、高知のよさこい祭り♪  
みんなでよっちょれしましたよ～



## 便秘改善体操

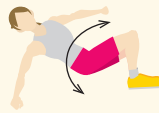
身体を動かすことは、腸を動かすことに♪ 身体の中から元気になりましょう!  
今日から始められる簡単な体操を紹介します。

### ① 腸ひねり体操でつまり改善

腸の動きが悪くなると、便がつまるだけでなく、ガスも溜まりやすくなるといわれています。  
お腹をひねったり、伸ばしたり、ストレッチすることで腸に刺激を与えましょう。

【起床や就寝前に】

1. あおむけに寝て、両足を揃えてひざを立てる。
2. 息を吐きながら両ひざをゆっくりと左に倒す。
3. 息を吸いながらひざを戻す。  
倒したのと反対の肩が  
上がらないように注意  
反対側も同じように繰り返す。



【椅子に座って】

1. イスに浅く腰掛け、正面を向いて背筋をのばす。
2. 背もたれを持って息を吐きながら  
上半身を左にひねる。左右5回ずつ。
3. 同じように反対側も行う。

ひねるときに  
息を吐く



※足裏は床につける

### ② つま先立ち1分・腹筋エクササイズで、お腹まわりを強化

つま先で立つと、自然と下腹部やお尻に力が入ることに。  
腹筋下部や骨盤底筋といった便を押し出す筋肉を鍛えられるので、お通じの改善が期待できます。

【簡単つま先立ちエクササイズ】

1. 転倒しないよう椅子や壁に手をつく。
2. お腹を引っ込ませて、かかとを引き上げる。
3. お尻をキュッと締めるように意識して、  
そのまま1分キープ。

お腹を凹ます  
お尻を締める



【就寝前に腹筋】

1. あおむけに寝て、頭の後ろで両手を組み、  
足は幅を少し開けて両膝を立てる。
2. おへそが見えるまでゆっくりと頭を起こし、  
お腹に力を入れた状態で10秒キープ。
3. ゆっくりと頭を戻す。5～10回を目標に繰り返す。



おへそを見て  
10秒キープ

※両手はお腹に  
あてても良い。

### ③ ヨガポーズで、腸の緊張をゆるめる

ストレスが原因の便秘には、リラックス効果のあるヨガを。  
自律神経のバランスが整い、緊張した腸もゆるむことで、腸の活性化が期待できます。

【猫のポーズ】

1. 腕と足を肩幅に開き、四つんばいの姿勢になる。
2. ゆっくり息を吸いながら目線を上げて、背中を反らす。(図1)
3. ゆっくり息を吐きながら背中を丸め、  
そのまま呼吸しながら30秒キープ。(図2)

【ガス抜きのポーズ】

1. あおむけに寝て、息を吸いながら片ひざを胸に引きよせて抱える。
2. 息を吐きながら、太ももをお腹に押しつけて呼吸をゆっくり5回。
3. 息を吸いながら、膝をゆっくり戻す。反対側も同じように行う。



(図1)



(図2)



お腹を圧迫しながら腹式呼吸

# 4月入職の職員にインタビュー

Q1. 入職前の印象と働いてみてもの印象の違いを教えてください。

Q2. 入職してから驚いたことはなんでしょう。

Q3. 患者さんに言われて嬉しかったことはありますか？

Q4. 仕事をしていてやりがいを感じることはありますか？

受付事務 宗石さん

A.1

入職前はデスクワークが多い業務だと思っていましたが、そればかりではなく患者さんともたくさん接する仕事でした。最初は慣れなくて疲れていましたが最近ではやりがいを感じています。

A.2

自分が思った以上に声を出さないといけないことです。

受付で患者さんを呼ぶ際にアクリル板やマスクで最初は全く声が聞こえなくて違う患者さんが来ることがあり、先輩に呼ぶのを手伝ってもらったりしていました。自分では大きい声を出していると思っても、声が届かないことに驚きました。

A.3

教わったことを初めて自分の言葉で患者さんに説明した時に、お礼を言われたことが嬉しかったです。これからも役に立てるように仕事をしていきたいと思います。

A.4

自分の言葉でうまく対応することができたり、少しですが先輩の業務を引き継いだ時にこの仕事ができるんだと思いやりがいを感じるようになりました。



A.1

精神科では患者さんとコミュニケーションをとるのが難しいイメージがありましたが、全くそんなことなくむしろ患者さんの方からたくさん話しかけてきて下さるので、色々学ばせてもらっています。

A.2

毎月季節にちなんだ楽しいイベントがあることです。

A.3

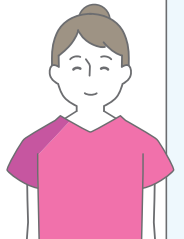
「あなたを見ると元気が出る」と言われたことです。

自分に自信がなかったけど、ちゃんと見てくれている人がいたことがとても嬉しかったです。

A.4

「ありがとう」と言われた時と患者さんの笑顔が見られた時です。

人と関わる仕事に就いて良かったなと感じる瞬間でもあります。



作業療法士 高橋さん

A.1

入職前は清和病院＝精神科という印象が強かったですが、入職後、精神科だけではないことや、月1回季節に応じたイベントが開催されており、患者様や職員も楽しく過ごせる病院だと知り印象も大きく変わりました。

A.2

学生の頃に思っていた看護師とは違い、実際に働いてみると看護師の仕事量の多さに驚きました。先輩の看護師を見習い、仕事をしっかりこなしていきたいです。

A.3

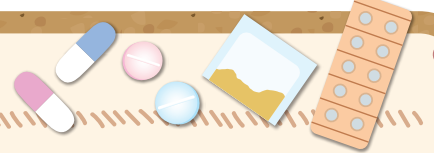
看護技術面で患者様に「上手いね～」と言われた時は、自分でも成長したんだなと思い、嬉しく感じました。

A.4

忙しい日でも他職種と協力し合いながら1日を終わると、達成感と、患者様の命をつなげることができたと感じやりがいを覚えます。



# 薬立つ話



皆様、薬を飲み忘れたことはありませんか？また、複数の薬を処方されていると薬の管理も大変なのではないでしょうか？今回は薬の飲み忘れを防ぐ方法についていくつか紹介します。

まず、薬の飲む時間を生活リズムに合わせてあらかじめ決めておきます。そして、家のカレンダーなどに印を付けて日々の服薬をチェックします。このようにすることで、飲み忘れをしていないかチェックすることができます。他にも、ノートを用意し、「飲んだ薬」や「体の状態」を記録する服薬手帳や症状日記をつける方法もあります。この方法は、飲み忘れを防ぐだけでなく、薬の副作用の早期発見にも役に立ちます。

また、複数の薬を処方されている場合、これらの薬を上手に管理することも薬の飲み忘れ防止に繋がります。皆様、“一包化”という言葉をご存知ですか？一包化とは、朝・昼・夕など、服用するタイミングが同じ薬や、1回に複数個服用する薬を、1袋ずつパックにすることです。薬の種類が多くて管理にお困りの方は、かかりつけ医またはかかりつけ薬剤師に是非一度相談してみてくださいはいかがでしょうか？



## ハッピーライフ ワーク通信

現在、穴吹医療大学校通信課程看護科2年生です。仕事との両立に、大きな不安がありましたが、職場内に同期が3人居たため、お互いに励ましあいながら、多くの課題もこなすことができています。

仕事をしながらの学びは大変ですが、臨床ですぐに実践に活かせることができ、また臨床で得た知識を勉学で振り返ることができています。病院の奨学金制度を受け、勤務調整など配慮して頂き、周りの人からの声を励みに頑張っています。日々、仕事とたくさんの課題に追われていますが、空いた時間には友人とBBQをしたり、家族と集まったりして息抜きをして過ごしています。これから国家資格取得に向けさらなる勉学に励んでいきます。

看護師 久保

## 健康レシピ 栄養科

### きのこあんの揚げ出し豆腐

【栄養量 1人分】 250kcal 蛋白10.6g 塩分相当量1.85g



材料(2人分)

- 生しいたけ 2個
- ぶなしめじ 1/3パック(50g)
- まいたけ 1/2パック(50g)
- 木綿豆腐 1丁
- ねぎ 少々
- だし汁 3/4カップ
- ① ● 酒 大さじ1と1/2
- 醤油、みりん 大さじ1
- 塩 少々
- 片栗粉 小さじ2

作り方

1. 豆腐は血などにのせ、10分ほど水切りしておく。きのこ類は石づきを落として、しいたけは薄切りに、しめじ・まいたけは小房に分ける。ねぎは小口切りにする。片栗粉は、水小さじ2で溶いておく。
2. 鍋に、だし汁を入れて火にかけ、①を加えて、きのこを入れる。煮立ったら味をみて、水溶性片栗粉を回し入れ、火を止める。
3. 豆腐を半分に切って水気を拭き、片栗粉を全体に薄くまぶしつける。揚げ油を中温に熱し、薄いきつね色になるまで揚げる。器へ盛ってからきのこあんをかけ、最後にねぎをのせる。

#### 効能・栄養

いよいよ「食欲の秋」の到来！秋には秋刀魚、鯖といった魚介類から、きのこ、里芋、栗等々、美味しい旬の食材がいっぱい登場してきます。今回はきのこを使ったレシピを紹介します。きのこはビタミンやミネラルが豊富で、腸内環境を整える効果がある食物繊維や、免疫力を高めるビタミンDが豊富に含まれています。また、糖質のエネルギー代謝に関わるビタミンB1も豊富に含まれており、疲労回復を助ける効果が期待できます。

## おしらせ

10月1日よりインフルエンザの予防接種がはじまりました。

◎予防接種料金 65才未満の方…3,600円 65才以上の方 免除証明書をお持ちの方…無料  
免除証明書をお持ちでない場合…1,100円

※免除証明書について、該当されるかどうかは各市町村へお問い合わせください。(佐川町の場合はかわせみ)