

2023年 第101号

# NAGOMI

和田病院情報誌「和み」



令和5年度も元気よく！

# 新入職員の紹介  
# 加圧トレーニング  
# 新型コロナ感染対策  
# 消火訓練

# はたらくママ  
# 私のイチオシ！  
# 栄養士さんの給食だより  
# いきいき☆みらい教室

# 新入職員紹介

今年から新しく当院で働くことになった職員を紹介します。

## 看護師



松崎 春代

### 趣味・特技

愛犬(もう老犬ですが)との散歩で  
ストレス解消

### ひとこと

愛知県から30年ぶりに帰郷しました。地元です  
が変わってしまった部分にまだ時間が必要だと  
痛感している日々です。宜しくお願いします。

## 看護師



今田 智子

### 趣味・特技

趣味：園芸(特にバラを育てること)  
特技：ハンドメイド(洋服作り)

### ひとこと

久々に医療現場に戻ってきました。不安な  
ことが多く迷惑をかけますが自分なりに頑  
張りたいと思います。宜しくお願いします。

## 管理栄養士



川尻 愛彩音

### 趣味・特技

写真を撮ること、ソフトバレエ

### ひとこと

患者様に最適な栄養管理ができるよう、一生  
懸命がんばります。よろしくお願いします。

## 事務員



福井 浩司

### 趣味・特技

バイクによるツーリング、サイクリング、  
カメラ、パソコンなど。多趣味です。

### ひとこと

未だに勉強の日々ですが「他人が出来ること  
は自分も出来る」「いつも笑顔」をモットー  
に、仕事をしていきたいと思えます。



3月22日、入社式を執り行いました。

厳かな雰囲気の中、理事長より新入職員へ辞令が交付され、  
新入職員はみな緊張した面持ちで抱負を語っていました。  
たくさんのフレッシュな仲間たちを迎えて気持ちも新たに  
これからも和田病院は地域の皆様のため精進して参ります！

今後とも和田病院を宜しくお願い致します！

# 新入職員紹介

これからどうぞよろしくお祈いします！

## 理学療法士



窪口 玲奈

### 趣味・特技

習字、旅行、お菓子作り

### ひとこと

患者様や職員と笑顔で過ごし、退院に向けてサポートしていけるように頑張ります。よろしくお祈いします。

## 理学療法士



奥田 光輝

### 趣味・特技

サッカー観戦、ラグビー

### ひとこと

患者様や利用者様に信頼されるようなPTになれるようにがんばります。

## 理学療法士



奥田 聖菜

### 趣味・特技

バレーボール

### ひとこと

1日も早く、一人前の理学療法士となれるよう励んでいきます。

## 理学療法士



恵美 悠斗

### 趣味・特技

サッカー、映画鑑賞

### ひとこと

至らない点もあるかと思いますが、一日でも早く仕事に慣れるよう頑張ります。

## 理学療法士



城 杏奈

### 趣味・特技

バレーボールです。

### ひとこと

多くのことを先輩方から学び吸収していきたいです。よろしくお祈いします。

## 言語聴覚士助手



谷 祐希乃

### 趣味・特技

絵を描くこと

### ひとこと

慣れないことが多く、ご迷惑をおかけするかと思いますが、精一杯頑張りますので、よろしくお祈いいたします。

## 理学療法士



中塚 涼太

### 趣味・特技

友達とドライブに行くことです。

### ひとこと

ご迷惑をおかけしますが、頑張っていきたいと思っています。

## 理学療法士



鈴木 雅也

### 趣味・特技

テニス

### ひとこと

適切な評価、治療が行えるよう頑張ります。

## 作業療法士



南 優梨菜

### 趣味・特技

羊毛フェルトを使ってキーホルダーを作ることが大好きです。細かい作業がとても好きです。

### ひとこと

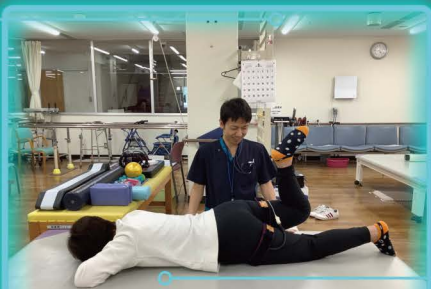
新人でわからないことばかりですが、何事にも挑戦していきたいと思っています。よろしくお祈いします。

# 加圧トレーニング みらい

ご利用者様の成果を紹介します

皆様は、第96号で紹介した「加圧トレーニング」を覚えていらっしゃいますか？  
実はこの時紹介した、当院の「加圧トレーニングみらい」のご利用者様2名が  
令和5年2月19日に開催された北九州マラソンに参加し、  
見事完走することができたとの報告をいただきました。  
今回は、その2名の患者様が「加圧トレーニングみらい」で取り組んだ運動内容や  
アドバイスしたポイントなどを紹介させていただきます。

## 桃田様の場合



前傾姿勢で走ると、  
腰や足首の負担に悩むため、  
体幹を過度に前傾しな  
いよう運動をします

走っている時の  
体幹の軸がぶれるように  
腹筋運動を実施します



### ご本人様からのコメント

「走っている最中に体幹を使えるようになった」  
「右足首や腰の痛みなく走ることができた」  
「走っているときの呼吸が楽になった」

### 担当セラピストからのコメント

今回、マラソン準備期間に足首の痛みや走っている最中の腰の痛みなどがあつたため、走り方の指導やストレッチ方法も合わせてアドバイスさせて頂きました。桃田様も完走できるか大変心配なさいましたが、無事完走でき、こちらも大変嬉しく思っております。



# お問い合わせ

和田病院リハビリテーション課 「加圧トレーニングみらい」  
【TEL】0978-37-2500 【担当】瀬戸

## 加圧トレーニングとは？

腕と脚の付け根に専用のベルトを締め、血流を制限して行うトレーニング方法です。  
通常の運動に比べ低負荷・短時間で、ダイエットや血行促進、筋力アップ、姿勢改善などの嬉しい効果が期待できます。まずは上記番号に電話ください！

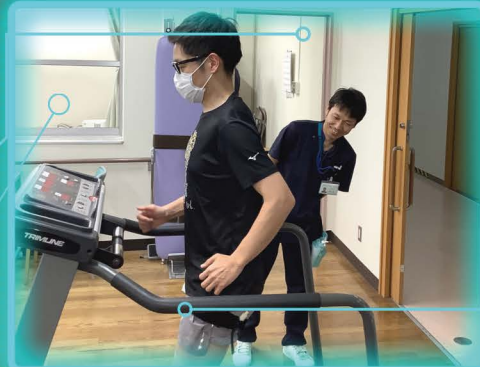
1回あたり 30分 ……¥2,000 11回セット ……¥20,000(1回分おトク!)

## 井口様の場合



股関節まわりの柔軟性を向上させ、股関節の痛みを緩和するため、ストレッチを実施します

トレッドミルで走るフォームを確認して、適時アドバイスをします



## ご本人様からのコメント

「股関節の痛みなく走りきることができた」  
「走る時に足を真っ直ぐ振り出せるようになった」  
「北九州マラソンを自己ベストで完走できた」

## 担当セラピストからのコメント

走っている最中に右股関節の痛みがあったため、歩き方や筋肉のバランスを整えるための運動をしました。また足が真っ直ぐに出ないとのことだったので、フォームの修正を行いました。見事自己ベストで完走できたとお聞きし、少しでも力になれて良かったです。



# 感染対策の確立

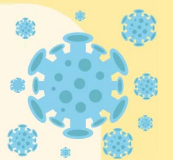
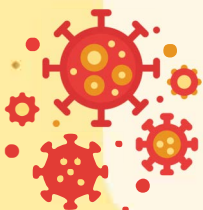
～中津市民病院からの支援を受け～

2月中旬、慢性期病棟で患者様のコロナ感染者が発生しました。病棟閉鎖、従来の対策をスタートしましたが、感染はとどまることなく職員の負担は増すばかりでした。

3月9日、中津市民病院の折田院長をはじめ感染管理認定看護師の磯崎さんをお招きして、当院が現在行っている感染管理に対しての視察と助言を頂きました。陰圧室やゾーニング、必要物品、準備やケアの手順など対策全般について検証しました。

その結果、当院の感染管理に間違いがなかったことが確認できました。やがて収束。第8波の中でしたが、同院と連携が取れたことで、正しい感染対策の意識や沢山の知識について学ばせていただきました。

感染対策委員長 新納 美沙



# 消火訓練 実施しました。



もしも火災が起こった時、患者様、自分自身の安全を確保するためには  
防火設備の場所や使い方、初期消火の方法など、  
知っておかなければならないことがたくさんあります。  
そこで今回は、合計35名の職員が参加した消火訓練の様子を掲載します。

## はじめに



初期消火の方法と、  
消火器、  
屋内散水栓の  
取り扱いについて  
説明を受けました。



## いざ散水！

屋内散水栓を  
使ってみます。  
放水圧で、  
思ったよりも  
力がかかります。



安全ピンを  
抜く。  
ホースを  
火元に向ける。  
レバーを  
強く握る。



職員全員、  
真剣な表情で  
火元に向かって  
噴射！



## 消火器講座



## いざ噴射！

## 初期対応の3原則



# はたらくママ

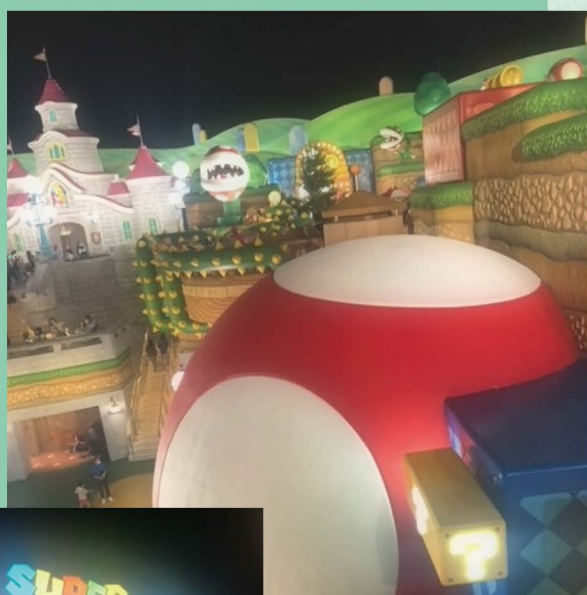


中学生と小学生の2人の娘がいます。  
お休みの日は、ペットのコナン君と  
お散歩に行ったりしています。  
夜勤など不規則な生活ですが、主人や娘達の協力があり  
楽しく充実した毎日を送っています。  
また、急性期病棟では働くママさんが多く、  
とても働きやすい職場です。  
急な勤務変更なども理解・対応していただき  
感謝しています。





→まるでゲームの中の世界



←USJの中にある空間

私のイチオシはUSJ内にあるエリア、スーパーニンテンドーワールドです。ゲームの世界を忠実に再現していてすべてが巨大で、迫力に圧倒されます。マリオファンの私はエリアに入った瞬間から大興奮でした。特に夜のライトアップされた光景が最高で忘れられません。絶景です！！そしてグッズ売り場では爆買いです(笑)

医事課 佐野



# 私のイチオシ!

~大好きな場所を紹介します~

↓観光名所『猿岩』



私のイチオシの場所、壱岐市は九州北部の玄界灘沖、福岡県と対馬の中間地点に位置する島です。壱岐へのアクセス起点となる県は福岡・佐賀・長崎のいずれかであり、目的に合わせて交通手段を選べます。各町にあるビーチや観光地は特におすすめで、夏の海水浴は最高です！ご家族、ご夫婦、友達、カップル、どなたと行っても楽しめます。みなさんもぜひ一度訪れてみて下さい！

放射線課 川崎



←筒城浜

# 給食だより

お花見は、以前は貴族の行事だったものが、鎌倉時代以降には武士階級の行事、江戸時代には庶民へと広がっていったと言われています。

豊臣秀吉の「醍醐の花見」には、今やお花見とセットで楽しめる「三色団子」も振る舞われたと言われています。今回は、お花見で昔から食べられてきた定番の食べ物を紹介します。



## ＊桜餅

桜餅には、薄い皮で巻いているものや、道明寺粉であんこを包んだものなどいくつかの種類があります。関西と関東で異なり、関東は薄いピンク色の皮にあんこを包んだものが桜餅と呼ばれていますが、関西ではもち米の皮を使ってあんこを包んだものを指します。

## ＊三色団子

三色団子は、上からピンク、白、緑の順番で刺すことが特徴です。白いお団子は雪、緑色は新芽、雪の上にはピンク色の花が咲いていることを表現している和菓子です。春は、地面に雪が残っていても雪の下には新芽があり、上には花が咲くということを表現しています。

## ＊桜茶

桜茶は茶葉を使うのではなく、桜の花の塩漬けにお湯を入れて作った飲み物です。塩漬けされた桜の花びらをコップに入れてお湯を注ぐと、花びらが開いてお湯が薄いピンク色に染まります。桜の香りも心地良く、おめでたい場所で飲まれるようになったものです。

## 桜餅レシピ



### 材料（15個分）

・道明寺粉	150g
・上白糖	70g
・食用色素(赤)	適量
・こしあん	300g
・桜葉の塩漬け	15個分

### つくりかた

下準備：桜葉を30分水につけて塩抜きしておく

- ① 鍋に水と砂糖を混ぜ入れ、一度沸騰させて火を止める。食用色素を加えて、淡いピンク色にする。
- ② 道明寺粉を加えて中火にし、木べらで焦げないように混ぜながら7～8分煮る。
- ③ 火を止め落し蓋をし、そのまま40分蒸らす。
- ④ ③のものでこしあんをつつみ、水気を切った桜葉で包んで完成



70代80代の皆様

「立ち座りがしんどいなあ」

「歳にやかなわんわ」 と思うあなた！



寝たきり



元気！

衰えを感じる<sup>👉</sup>  
ココで始めましょう

# いきいき☆みらい教室

元気の秘訣、4つのカリキュラム



運動



栄養指導



お口のケア



学習療法

- **運動・栄養・口腔・認知症予防** 各専門職による指導
- 1日3時間 週2回 **3ヶ月短期集中プログラム**
- 65歳以上で要支援1~2の方、(チェックリストで)生活機能低下がある方
- 安心院、院内を除く宇佐市在住の方
- 参加費は1回400円(1割負担の場合)
- 場所は和田病院のとなりにある和光園(通所型サービスC・送迎あり)

「畑作業ができた」「旅行に行けた」「孫と楽しく遊べる」と好評です！

TEL:0978-37-3887 和光園

お気軽にご連絡ください

和田病院はお年寄りの健康と生活をサポートします

～診療科案内～

- 内科
- 肛門科
- 循環器内科
- 皮膚科

- 外科
- 泌尿器科
- 脳神経外科
- リハビリテーション科

- 胃腸科
- 呼吸器内科
- 整形外科
- 禁煙外来

	月	火	水	木	金	土	日
8:30   12:30	●	●	●	●	●	●	-
13:30   17:30	●	●	●	●	●	-	-

～交通アクセス～

〒879-1131 大分県宇佐市出光165-1

【JRをご利用の場合】

宇佐駅より徒歩5分

【バスをご利用の場合】

宇佐駅前乗り場より徒歩5分

【タクシーをご利用の場合】

柳ヶ浦駅より10分

豊後高田市街地より5分

オレンジ色の看板が目印です！



表紙写真紹介

表紙モデルは、明るく心温かい病棟ナースたち。  
「みなさーん、早く元気になってください！」  
毎日一心に看護しています。

～院内情報誌「和み」は地域医療連携室が真心を込めて作成しております～