



第4回 健康フェア開催



保健師 仲村 志保 なかむら しほ
6月17日、多くのスタッフやボランティア、関係機関の皆さんの協力のおかげで、健康フェアが開催できました。
若さくら太鼓の演奏で始まり、加茂中ゆるキャラ「カモカモ」、佐川高校や高知学園短大の生徒・学生さんも一緒に来場者を迎えました。
屋外で行われた防災ナースによる応急処置や地震車体験などは地震災害等に備える意識付けにつながったと思います。また地元の食品等販売、介護用品の相談、院外薬局相談、食生活改善推進委員さんによる試食など、町民の身近な存在の人たちがフェアを通して



△佐川さくら太鼓と若さくら太鼓のみなさん

じて来場者と関わることができました。
人気の骨密度や血管年齢等に加え、物忘れ度チェックや糖尿病リスクの測定も行い、興味深く結果を確認されていました。
さくら荘・斗賀野荘利用者さんの作品は介護スタッフが工夫して展示しており、見ごたえがありました。

佐川高校生の作品や浦口医師、高知医療センターの樫尾医師の写真コーナーではその腕前に皆さんしばし見入っていました。
また、今年も生け花やマンドリン演奏で職員の特技を披露し、喜んでいただけました。
太田医師の「糖尿病について」の講演では、関心の高いテーマで熱心に聴く姿が見られ、食事や運動に関する展示も関心を集めていました。また、

ノルディックウォーキングについてヒロマツスポーツの方から講習を受け、事前予約の27名の方に実際に役場から歩いて体験していただきました。
体験した方からは「普段のウォーキングよりも運動になった。」などの感想がありました。
結果説明をお話しする中で「今年も楽しみにしていた。」
「いろいろできて、話が聞けて良かった。」など、感謝の言葉もいただき、ありがたかったです。
健康フェアが、地域住民や関係機関と病院がよりよくつながったり、自分の体や健康に関することなどを知るきっかけになればと思います。



△食生活改善推進協議会のみなさん

ノルディックウォーキング

ノルディックウォーキングを体験して
私は、週に3回以上30分程度は歩いていました。普段から腕はよく振って、やや息が荒くなる位には歩いていたので全身運動をしているつもりでしたが、今回の体験で腕振りも不十分、歩幅の広がりも不十分だったことを痛感しました。
さらに水泳と同程度の運動効果があると説明を受け納得です。何よりも両手でウォーキングポールを握って歩くということは想像以上に手足が同時にぎこちなく動き頭を使います。考えながら運動をすることは私たちの恐れている認知症の予防効果もあるそうです。その他の効果として膝の関節や脊髄への負担の軽減、腰痛防止、手術後のリハビリ、骨盤矯正など様々な効果があり良いこと間違いなしです。
沢山の参加者と共に普及への第一歩を配信していきたいです。

看護師

小野山 美喜 おのやま みき



健康フェア写真集

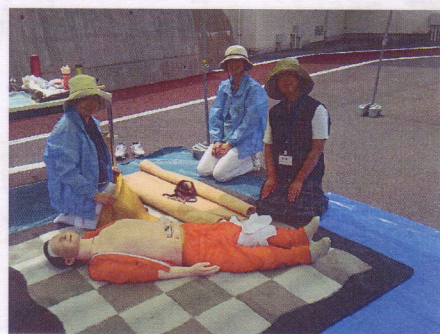
オープニング

ドドドド・・・震度7を体験!!!



屋外イベントコーナー

未来の警察官???



屋内イベントコーナー

作品展示コーナー



マンドリン演奏





新任及び退任のあいさつ

内科医長

中山 なかやま 太雅 たいが

7月から内科勤務で赴任いたしました中山太雅と申します。

私は、東京都江東区にあります門前仲町と



いう下町で生まれ育ち、中学・高校は東京都千代田区にあります私立暁星学園に通学しておりました。大学は神奈川県にあります聖マリアンナ医科大学へ進学し、平成23年3月に卒業いたしました。

大学在学中はマリアンナコーラス部に所属し、主に入院病棟での定期的なコンサート、大学の入学式、卒業式、文化祭でコンサートを開催し、歌うことで入院患者様を中心に触れ合う機会をいただいております。

大学卒業後は国家公務員共済組合連合会立川病院、慶應義塾大学病院で初期臨床研修を行い、卒後3年目より母校の聖マリアンナ医科大学代謝・内分泌内科へ入局いたしました。

入局後は病棟・外来業務の他、大学院へ進学し臨床研究を行う機会をいただきました。普段は糖尿病を中心とした生活習慣病に関する疾患を拝見しておりますが、臨床研究では2型糖尿病の食事療法の確立を目指してまいりました。その知識を患者様始め関係者の方々へもお伝えし少しでも生活習慣病の罹病率を減少させることができるよう取り組んでまいります。

7月～9月の短期間ではございますが、皆様のお役に少しでも立てるよう一生懸命精進いたします。ご迷惑をおかけするかとは思いますが、何卒宜しくお願い申し上げます。

聖マリアンナ医科大学病院

呼吸器内科 森川 もりかわ 慶 けい

この4月から3カ月間、高北病院内科で勤務させていただきます。



初の高知、普段と違う仕事内容で、沢山ご迷惑をおかけしながらでしたが、敏腕ドクターと優しい看護師、熱心な医療スタッフ、また情報通の(?!?)事務の方々に支えていただいたと思っております。本当にありがとうございます。

皆さんとお話しているときが一番楽しかったです。小さな子供と離れ、寂しくもまことに心穏やかな3カ月でした。タタキ旨し酒旨し、お気に入りの町立プールへもかなり通いましたが、結局1キロも痩せず夏を迎えてしまいました。室戸や黒潮町で見た海は、昔ドビュッシーが見ていた海と、色合いも穏やかさも違いました。心も軀も涼しく心地よく、最も印象的な時間となりました。短い間でしたが大変お世話になりました。



新入看護師のあいさつ

一般病棟

田村 たむら ユリ

このたび、4月から一般病棟に配属となりました田村ユリです。



今年1月下旬に北海道から移住し佐川町民となりました。夫の実家の佐川で夫の両親と同居しています。佐川に住み始めて約5カ月、高北病院で勤務し始めて約3カ月になります。前の職場には14年間勤めており病棟勤務でした。消化器内科・緩和ケア病棟に所属していました。広く浅くの知識しかありませんが、人と関わるのが好きで家庭を持ち、子育てをしていますが看護師という職業に就きたいと思ひ、続けています。

看護師の免許を取得した時から、いつも心に置いていたことがあります。

それは、「相手の立場に立つて物事を考えること・自分がされて嬉しいことを相手にもしていく」ということです。

どんな職業でも、環境でも当てはまることかと思いますが、常に心に置いて過ごしています。看護師という職業は、身体的・精神的に辛い方との関わりが多いと思うので、ちよつとした声掛けや表情で安心した気持ちになつてもらえたら良いと考えています。また、縁があつて病棟の方々

や他職種の方々と働かせてもらっています。

看護師経験が長くなり、年齢も重ねてきていることで今回の転職はとても緊張した気持ちです。ですが、みなさん優しく声をかけてくれたり教えてくれたりして緊張も解けてきています。1日でも早く、病棟・病に慣れ、その中で自分にできることはないか模索し、病棟・病院の力になれるように頑張りたいと思います。職場環境の充実、家庭環境の充実、業務を行っている日々楽しく業務を行っていきたいと考えています。よろしく申し上げます。

一般病棟 明神 みょうしん 太 ふじ



私は今年4月より高北病院に勤めさせてもらっています。

看護師になつて11年目で、今までに外来、救急外来、病棟(内科・外科)と経験してきました。

現在の配属先病棟には整形外科の入院患者さんもおり、これまで外来での整形患者さんにしか接したことがなく、少し不安なところもありますが少しずつ勉強しながらがんばっています。

また今まではあまり経験が少なかつた入浴介助や、患者さ

んのケアでの関わりをすることの大切さを感じ現在働いております。

今後とも患者さんからありがとうと言つてもらふことができる看護師をめざしてがんばっていきます。

まだまだわからないことが多く迷惑をかけると思いますがよろしく申し上げます。

一般病棟 秋山 あきやま あずさ



4月から高北病院で看護師として働かせていただいています。

以前は、主に内科や脳卒中の急性期から回復期までを専門とし7年間勤めてまいりました。整形外科領域の看護は初めての経験で戸惑いも多くありますが、優しい先輩方に教えていただきながら日々勉強しています。

患者さんとのふれあいを大切に、寄り添ふことのできる看護を目指しております。

地域医療の一員として日々精進していく所存です。どうぞ宜しくお願いいたします。