

みるみる！ ろいやるん！

おうちでできる！単体操！

皆さん、今年は暖冬とはいえ寒い日もあり、運動不足になっていないでしょうか？

近年の認知症予防研究では、運動が注目されています。運動は、高齢者の身体機能の低下や廃用症候群を引き起こすリスクを低下させると言われており、身体機能の改善をもたらすだけでなく、不安やうつなどの心理機能にも良い効果を生み出されることが知られています。運動には、歩行、ジョギング、自転車、筋力トレーニングなどさまざまありますが、今回は当院のリハビリテーション科で作成した、「おうちで一人でも簡単にできる体操」をご紹介します。

内容は上半身と下半身に分かれており、それぞれ15分程度の動画で体を柔らかくするストレッチ体操と筋力強化運動が中心となっています。使う道具も「ペットボトル」と「タオル」のみです。パンフレットや写真だと「この動きで合っているのだろうか？」と不安になることもあるかと思いますが、その点動画であれば分かりやすく確認することができます！もちろん、無理なくできる運動を選んで行っていただいても構いません。皆さんも単体操でこの冬を乗り切りましょう！

(リハビリテーション科/石黒)

◆◆◆◆◆ QRコードを読み取るとすぐに実施することができます ◆◆◆◆◆

上肢編



肩甲骨のストレッチ、肩の筋力強化

下肢編



足指の筋力強化で転倒予防

お知らせ

感染対策強化月間を継続！

当面の間、感染対策強化月間を継続していきます。

編集後記

新年あけましておめでとうございます。

昨年は新型コロナウイルス感染症が5類に移行し少しずつではありますが、日常を取戻しつつあった年でした。面会制限が緩和された当日、沢山のご家族様が面会時間前からロビーにお待ちになられており、如何にご家族様がこの日を待ち望んでおられたかがということを改めて感じるとともにオンライン面会とは違い、直接面会されたご家族様、患者様の柔らかな表情を拝見し心が温まる思いでした。まだまだ通常通りとはいかないものの、今年も感染対策に取り組みつつ患者様の笑顔のあふれる様子を本誌でもお届けできたらと思います。

年始行事である獅子舞は豊作祈願、疫病退治、悪魔祓いをするものとされています。特に初詣の際に獅子舞に噛まれると魔除けとなりその一年をよりよく過ごすことができるとも言われています。皆様にとってこの一年がよりよいものでありますように。本年もよろしくお願いいたします。(文/総務課 前田)



vol.73

令和6年
1月発行

所沢ロイヤル病院

はなみずき

病院理念

私たちは安全で良質な医療、心のこもった看護・介護、地域社会との連携を目指します。



病院屋上から見える富士山



名物！ロイヤル神社





新年のご挨拶



新年明けましておめでとうございます。

新年明けましておめでとうございます。
本年もよろしくお願い申し上げます。

昨年は、5月8日に新型コロナウイルス感染症が、2類から5類へと変更になりました。この変更により感染力が低下したわけではありません。これまでと変わらない感染対策が必要なことは言うまでもありませんが、当院でできる範囲の対応で地域貢献をしていく所存であります。

ワクチン接種、新薬の開発などもあり、明るい兆しは見えていますが、今後もWITHコロナの中で、いかに感染リスクを減らして行くかが、重要になってきます。当院でも、陰圧室を昨年9月に3部屋設け、新型コロナウイルス感染症の患者さんを受け入れやすい環境を整備しました。この地域に根差した療養病院としてできる限りの地域貢献を行ってまいります。

所沢ロイヤル病院は、地域に信頼される療養型病院として回復期、慢性期を担う病院としてこの地域で貢献して行く責務があると思います。職員全員がその覚悟で頑張っております。本年も皆様方のご指導、ご鞭撻をよろしくお願い致します。

新しい年が、皆様にとって希望に満ちた年でありますよう祈ります。

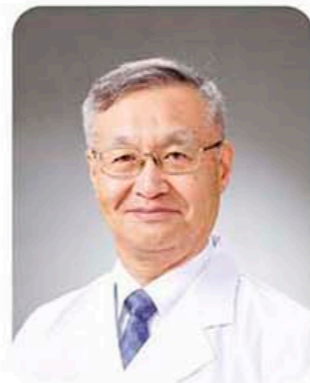


新年あけましておめでとうございます。

昨年は、新型コロナウイルスが5類となり制限付きではありますが、ご家族の面会も再開することができました。この「面会の実現」につきましては、ご家族・職員のご協力に心より感謝申し上げます。

さて、個人的な話になりますが、昨年末、17年一緒に暮らしていたペットとのお別れがありました。1年余りの老犬との介護生活でした。別れの瞬間を迎えるまで、そしてそれ以降も、家族の心は揺らいでいることを実感させられる出来事でした。当院では、ここで最後の時間を過ごす方が多くいらっしゃいます。看護部の職員は、患者様、ご家族に一番近い存在です。悲しみや不安に揺らぐ心を支え、一緒に喜びや、つらさを共有する・・・それが私たち「寄り添う」看護・介護であり目指すところです。

新型コロナウイルス感染症が落ち着いた今この時に、所沢ロイヤル病院の職員一人一人が、改めて患者様・ご家族に丁寧にして真摯に向き合うこと。そして、利用された方が「所沢ロイヤル病院に入院して良かった」と思っていただけの医療が提供できるよう努めたいと思います。本年もよろしくお願い申し上げます。



院長
金子 正二



看護部長
吉村 紀代

はじめまして。感染制御実践看護師です。

皆さんは感染や感染症と聞くと何を思いつきますか？



昨今は、新型コロナウイルスの世界的な流行により、マスクや手洗いといった感染対策が身近なものになりました。しかし感染症は新型コロナウイルスだけではなく、様々な細菌やウイルスなどの病原体が原因となって発生し、時には集団感染を起こします。

感染制御実践看護師は専門的な知識や技術を用いて、患者様とご家族様、勤務する職員など病院に関わるすべての人々を「感染」から守るという役割を担っています。



感染制御実践看護師
湯本 真由子



当院では、医師・看護師・臨床検査技師・薬剤師・事務職員からなる院内感染対策チーム（ICT）が感染管理を担当しており、私も感染制御実践看護師として、チームに参加し活動しています。

院内感染対策チームの取り組みは、院内感染症の発生状況の把握、アウトブレイクの早期発見と対策の実施、感染症予防に重点を置いた療養環境の整備、サーベイランスの実施と分析、職員に対する勉強会や研修会の開催、感染対策マニュアルの作成・改定、地域医療機関との情報交換など様々な活動を行っています。

これらの活動を通し患者様が安心して療養できる環境を確保すると同時に、すべての病院職員が安全に働ける環境づくりに尽力し、知識や経験を積み重ねていきたいと思っています。



院内感染対策チームの巡回の様子

