

# 志摩病院ニュース

SHIMA HOSPITAL NEWS

2月号  
vol.306

## 海外から特定技能外国人が 看護補助者として入職しました。

昨年の12月中旬からインドネシア出身1名、ミャンマー出身2名が3病棟及び6病棟に配属され、県立志摩病院で一緒に働く仲間が増えました。彼女たちはそれぞれの母国で介護と日本語の勉強を行い、日本語試験を取得してから来日しています。母国を遠く離れ不慣れた環境で働くことは大変ですが、日々、先輩介護士の後ろに付き、介護や患者様と触れ合う大切さを学んでいます。それぞれが自分の目標を持っているため、前向きに勉強に取り組み、病棟で分からない言葉や業務内容があると先輩と一緒にタブレットのアプリを活用して業務の終わりに一日の振り返りを行っています。病院で働く責任や患者様の安全を第一に考えつつも、寄り添いながら温かい介護ができるよう、スタッフ一同全力でサポートしていきます。皆様には何かとご迷惑をお掛けする場合もあるかと思いますが、温かい目で見守って頂けると幸いです。



※「特定技能外国人」は「特定技能制度」の在留資格を持っている外国人のことです。「特定技能制度」とは、特定産業分野において人手不足に対応するために、一定の専門性・技能を有し即戦力となる外国人に与えられる在留資格です。

### 院内Free Wi-Fi によるインターネット接続のご案内

## Free Wi-Fi 三重県立志摩病院

#### 外来・病棟で Wi-Fi ご利用いただけます

##### ●接続方法

##### STEP1

ネットワーク  
を選択

##### STEP2

利用規約を確認し、  
問題なければ「同意  
する」を選択。



SSID  
ネットワーク名

SHIMA-FREE

#### ●注意事項（詳細は利用規約をご確認ください）

- ・本サービスの利用は、利用規約に同意した個人に対して認めるものとし、利用者は本サービスを利用した時点で、利用規約に同意したものとみなします。
- ・本サービスはすべての利用者の利用を保証するものではありません。
- ・通信端末環境は回線の混雑状況により、通信速度の低下や繋がらない場合があります。
- ・ウイルス感染、情報の消失、その他の損害に関しましては責任を負いかねます。
- ・通信端末環境や各種設定に関して一切のサポートはいたしかねます。接続するパソコン等のセキュリティに関しては、利用者個人の責任において対策をお願いいたします。
- ・携帯電話通話コーナー以外での通話をご遠慮ください。



# 「心不全患者様の在宅で出来る運動療法について」

理学療法士 藤原 健太

運動療法を行うと以下のような効果があります。

- ①心肺機能や筋肉が向上し体力がつく。(運動耐容能向上)
- ②心不全を予防できる。
- ③血圧や血糖値を下げて生活習慣病を改善。
- ④リラックス効果で心身のバランスを整える。



## 運動療法を行う上での注意点は！

### ①運動の強さ

運動は強度が強い程良いということではありません。強さの目安は軽く汗ばむ程度で、やきついかたと感じる程度が程よい運動とされています。

### ②運動の目安

運動中の心拍数の目安としては  $(220 - \text{年齢}) \times 60 \sim 70\%$  が最適とされています。

例えば 60 歳であれば  $(220 - 60) \times 0.6 \sim 0.7 = 96 \sim 112$  回 / 分が目安です。

運動前後に脈拍を測定し、脈の乱れの有無の確認や脈拍数を測定しましょう。

体調や服用している薬の影響で脈拍が参考にならない場合もありますので、主治医の先生に確認してください。

### ③運動時間

1 回あたりの運動は 20 分～ 60 分程度、もしくは朝夕 20 分ずつ 2 回に分けて計 40 分程度が良いとされています。また、週に 3 日以上を目標にしましょう。

休みの日に長時間の運動ではなく、毎日短時間の運動を心掛けましょう。

まずは少しずつからはじめて、慣れてきたら少しずつ運動時間を延ばしていきましょう。

起きてすぐや、極端に暑い時間・寒い時間は避けてください。食事の直前・直後の運動は避けましょう。30 分～ 1 時間程度休んでから行いましょう。

### ④運動の種類

30 分程度続けて行える運動が最適です。

ウォーキングやラジオ体操、サイクリングなどの有酸素運動が適しています。

テニスやボウリング、ダンベルなどのいきむ動作がある無酸素運動は避けましょう。

運動療法を行うと息切れやむくみ等の症状が軽くなり心臓の状態が改善し、心不全を予防できることが報告されています。適切な運動を習慣化し、心不全を予防し健康な日々を送りましょう！

## ～全職員で虐待防止に取り組んでいます～

令和4年度から病院内に虐待防止委員会を設置して、虐待の早期発見と組織的な対応に加え、虐待防止に関する取り組みを行っています。その一環として12月24日（火）、委員会設置当初から講話いただいている日本高齢者虐待防止学会理事を務めるなど虐待防止の専門家として活躍中の山口光治先生（淑徳大学学長兼総合福祉学部教授）をお招きし、「cool heads but warm hearts～「怒り」をコントロールできるか～」と題し研修を行いました。

昨年度までは、対人援助職の使命や虐待とは何か、なぜ起こるのかといった基本的な知識と理解を深める学びを行ってきましたが、本年度はそれらに加え感情労働である医療現場で自らの感情をコントロールして働くための知識や方法を学びました。感情に引っ張られずに俯瞰してみる訓練をしながら、人権意識が高められるような学びの機会や振り返り、未然防止の仕組み作りに取り組み、安心して利用していただける病院であり続けられるよう努めていきます。



山口光治先生



堀井学管理者兼病院長



## 2025年干支「巳」

3病棟では看護助手として外国人スタッフが働いています。入院患者様と一緒にレクリエーション活動として毎月季節感のある壁紙飾りを作成しています。1月のテーマは、干支「巳」です。

折り紙を使用して、患者様とスタッフが今年の抱負や正月の伝統や文化を話し合いながら、新しい年号を干支のへびの絵で型取った「ちぎり絵」を完成させました。

へびは古代から再生や永遠の象徴とされ、皮を脱ぎ捨て新たな姿に生まれ変わる姿がその象徴となっています。こうした意味から、巳年は新しい挑戦や変化に対して前向きな姿勢を示す年とも解釈されています。

今年もまだまだ感染症の猛威が続いておりますが、皆様が巳年のエネルギーを最大限に活かしより豊かな1年になるよう願います。



# ● 外来担当医表

(令和7年2月1日現在)

科名		月	火	水	木	金
内科 (紹介制) 循環器内科 (紹介制) 緩和ケア内科 (紹介制)		///	///	///	山下 (内科・予約)	山際(2月28日) (緩和ケア内科)
		伊藤(優) (内科・初診)	大澤 (内科・初診)	遠藤 (内科・初診)	西場 (内科・初診)	芝原 (内科・初診)
		榊原 (内科・初診)	堀井 (内科・初診)	丸井 (内科・初診)	担当医 (循環器内科・再診)	小柳 (内科・初診)
		大村 (内科・初診)	小柳 (呼吸器外来・予約)14時~	河北 (内科・予約)	担当医(2月13・27日) (内科・初診)	///
		///	///	///	担当医(2月13日) (内科・予約)	///
	///	///	///	小柳 (呼吸器外来・予約)14時~	///	
脳神経内科 (紹介制)		///	///	///	真鈴川(2月13日) (予約)	///
外科 ※乳腺外来・甲状腺外来併設 (水・木・金)・(月・水・木)		勝峰	中川 受付 11:00 まで	根本	勝峰	中川
形成外来		///	手術日	///	根本 (消化器科/外科・再診)	吉川 (乳腺外来)
脳神経外科		///	亀井(2月4・18日) 受付 11:00 まで 診察 10:00~	宮(2月12・26日) 受付 11:00 まで 診察 9:30~	///	///
小児科	午前 (急性疾患外来)	///	大学医師	梨田	///	堀
	午後※ (予約:慢性疾患・予防接種・ 乳児健診)	///	大学医師 受付 13:00 ~ 15:00	梨田 受付 13:00 ~ 15:00	///	堀 受付 13:00 ~ 15:00
※小児科午後診療(急性疾患外来)は、場合により応需しておりますのでお問い合わせください。						
産婦人科	午前	中島	中島	中島	中島	中島
	午後 受付13時~15時	中島	中島	中島	中島	中島
整形外科	初診/ 予約外	牧野	牧野 市立伊勢総合病院 里中(2月4・18日)	受付 11:00 まで 市立伊勢総合病院 吉田(2月5・19日) 市立伊勢総合病院 山部(2月12・26日)	手術日	市立伊勢総合病院 浅野(2月7・21日)
	再診	田島(予約)	田島(予約)			田島 牧野(予約)
泌尿器科		塚本	塚本	加藤(桃) 受付 11:00 まで	塚本	※1 景山(2月7・21日) 宮地(2月14・28日)
眼科		前田	前田(初診のみ) 受付 11:00 まで	前田	前田	前田
のこ 外 来 る	午前	再診	松山	岡田	病棟診察日	岡田
	午後	初診 (予約のみ)	松山	岡田		松山
皮膚科		///	波部 受付 11:00 まで	///	北川 受付 11:00 まで	///
漢方内科・ 漢方皮膚科	午前	古橋	///	古橋	///	古橋
	午後	古橋 受付 13:00 ~ 15:00	///	古橋 受付 13:00 ~ 15:00	///	///
耳鼻咽喉科		///	///	///	伊勢赤十字病院医師	///

※土・日・祝日は休診日です。(///印は、休診日)  
 ※受付時間は 8:00 ~ 11:30 までとなります。  
 ※1 泌尿器科の金曜日は担当医が変更となる場合があります。  
 ※予約の診療につきましては、各科外来にお問い合わせください。  
 ※医師の都合により、休診または変更となる場合がありますので、各科に  
 お問い合わせください。  
 ※こころの外来の初診は完全予約制となりますので、事前予約が必要です。

※形成外来の初診は完全予約制となりますので、事前予約が必要です。  
 (初診は第2・第4木曜日です)  
 ※耳鼻咽喉科では、身体障害者手帳交付のための指定医による身体障害  
 者診断書・意見書の作成は行っていません。  
 ※小児科ではエピペンの処方を行っていません。  
 ※金曜日のメディカルダイエット外来は中止します。

## 編集後記

2月、日本ならではの行事と言えば、節分ですよ。豆まきに恵方巻、鬼は外。節分のときには、  
 太い巻き寿司をその年の恵方を向いて食べることがあります。好きな具材で手づくりしてみ  
 るのも楽しいでしょう。まだまだ寒い日が続きますが、暦の上では、2月は「立春」と呼ば  
 れる時節です。寒い日が続きますが体に気をつけていきましょう。 ペンネーム あかおに

