

かがやき

No. 57
2020年



- 各部署紹介
- 2020年度接遇標語
- 健康かんり
- 地域交流活動



医療法人 新仁会

奈良春日病院



<https://narakasugawa-hospital.or.jp/>

各部署紹介

奈良春日病院看護部理念は

『温かみのある看護・介護』

温かみの言葉の意味を、『温かみ=人の心』とし、相手を尊重し思いやることと考えています。日々、患者様・入所者様・ご家族様に寄り添い、その思いに気づきを得られるように、しっかりと耳を傾けています。

また、その人生を全うされるための支援に必要な、専門的知識・考えをもって、意思決定支援に関わることが重要と考えています。

*** 各部署の声をお届けします ***

安全・安心して、診察・検査をお受けいただけるように、日々努力しています。また、多職種協働作業も強みの一つです。（外来部門）

2月より障害者病棟となり在院日数も長期化しました。安全・安楽な療養生活を送っていただけるように日々努めています。（障害者病棟）

日々やすらぎのある療養生活を維持するため、職員は、知識・技術の向上に努め、まず、職員自身が「元気で明るく」と、ありたいと思っています。（特殊疾患病棟）

患者様は看護の質の生き証人であると思っています。
将来を見据えるためにも、まず、今この瞬間瞬間を大切にし、患者様・ご家族様はもちろん、職員も大事にし、看護の質に対する探究心を持ち続けたいと思います。
（医療療養型病棟）

人生の最終段階において、入所者様・ご家族様の思いを大切に、最期まで、寄り添える、看護・介護者でありたいと思っています。（介護医療院）

地域社会との連携をより強化し、地域住民の皆様にご満足いただけるサービス提供をモットーに日々がんばっています。（地域医療連携室）

2020年度接遇標語

声をかけ 耳を傾け 寄り添って

個々の状況に応じ、適切なマナーは変わります。
一人ひとりに寄り添う対応を心がけます。

接遇マナー向上委員会

ウォーキングについて

ウォーキングの効果

- 生活習慣病の改善
糖尿病や高血圧、高脂血症などの改善に効果的。
- 筋力や筋持久力の向上や転倒予防
バランス能力が改善することによって転倒を予防することができる。
- 骨粗しょう症の予防
日光に当たるとカルシウムの吸収を助けるビタミンDが体でつくられ、骨の形成を手助けしてくれる。骨に負荷をかけることで骨の強度が増す。
- ストレス解消やうつ病の予防
セロトニンが分泌されることで精神的な落ち着きが得られる。

ウォーキングの方法

- 歩数について（歩数と予防が期待できる病気）
 - 2000歩 寝たきり
 - 4000歩 うつ病
 - 5000歩 認知症、心疾患、脳梗塞
 - 7000歩 動脈硬化、骨粗しょう症、骨折
 - 8000歩 高血圧症、糖尿病、メタボリック症候群
- 速さについて
「速く歩く」（少しきつと感じる速さ）を混ぜながら歩く。
具体的な例としては「ゆっくり歩く」と「速く歩く」を3分ずつ交互に歩くなど。
- 頻度について
週に3回以上を目安 ※体調に合わせて頻度を決める



ウォーキングの姿勢

- 上半身を真っすぐに保ち、横から見た時に耳・肩・腰・骨盤が一直線になるように意識する。
- 着地の際にかかとから地面を踏む。



リハビリテーション科
理学療法士 下岡 靖裕

引用文献
スポーツ庁 web広報マガジン プラス「10」分のウォーキングから始めるストレス対策 より
<https://sports.go.jp/special/value-sports/plus-10-minutes-walking.html>
OGスマイルホームページ 体力づくり より
https://ogw-media.com/smile/cat_physical/2561
参考文献
厚生労働省ホームページ 身体活動・運動 より
https://www.mhlw.go.jp/www1/topics/kenko21_11/b2.html

地域活動交流 (2019年度)

奈良春日病院 さくら祭り : 4月 6日

多くのボランティアのご協力により実施させて頂きました。毎年恒例の行事として、ご好評を頂いております。



東市高円の杜夏祭り : 8月16日

地域の子供さんに喜んで頂きたく、「ストラックアウト」を催させて頂きました。何回も挑戦する子供もおり、楽しんで頂けたかなと思います。



東市まるごと子どもフェスタ: 10月 6日

本年も子どもフェスタに、参加させて頂きました。「ストラックアウト」と「看護師なりきり体験」を催し、子供さん、保護者の方々にも喜んで頂きました。



東市地区敬老会 : 11月 4日

毎年血圧測定、健康・介護相談でお手伝いさせて頂いており、今年も参加させて頂きました。



関連施設

医療法人
新仁会

奈良春日病院

- ☆ 地域医療連携室
- ☆ 居宅介護支援事業所

〒630-8425 奈良市鹿野園町1212-1
電話：0742-24-4771

医療法人
新仁会

**奈良春日病院
介護医療院**

(奈良春日病院内)

〒630-8425 奈良市鹿野園町1212-1
電話：0742-24-4771

訪問看護ステーションこまどり

(奈良春日病院内)

〒630-8425 奈良市鹿野園町1212-1
電話：0742-23-6599

通所リハビリテーション

(奈良春日病院内)

〒630-8425 奈良市鹿野園町1212-1
電話：0742-20-5570

春日グループホーム雪・月・花

〒630-8302 奈良市白毫寺町900-1
電話：0742-20-7227