

6月13日(水)に庭野小学校の生徒さんが飛び入り参加今回のテーマは「元気の出る体操」、講師は当きした。 説明の後に、実際に体操を体験していただき、 説明の後に、実際に体操を体験していただき、 意した。 さいただきました。 今回は、庭野小学校の生徒さんが飛び入り参加されました。 会回のテーマは「元気の出る体操」、講師は当ました。

出前·健康講座



第67号 新城市民病院総務課 新城市字北畑32-1 Tel 0536-23-7852 Fax 0536-22-2850

元気の出る体操!(肩こい予防編)

「出前・健康講座」で行った、「元気の出る体操」の一部をご紹介します。

I) 腕の上下

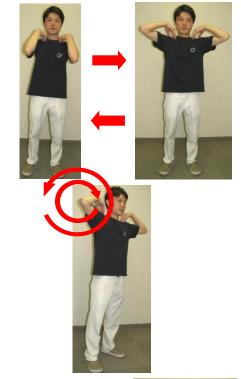
- 1. 足を肩幅に開き、親指の先を肩幅に合わせ脇をしめ自然に立つ
- 1. 財を外側にゆっくり持ち上げて、下げる動作を 5~10回反復する
 - ※肘を肩よりやや高く上げると効果的

Ⅱ)肩回し

- 1. 足を肩幅に開き、親指の先を肩幅に合わせ脇をしめ自然に立つ(基本姿勢は腕の上下と同じ)
- 2. 肘を内側から外側にゆっくりと大きく回す
- 3. 肘を外側から内側にゆっくりと大きく回す
- 4. これまでの動作を10~15回反復する

皿)腕の開閉

- 1. 胸を張り背中を真直ぐに伸ばして、指先を耳の下に合わせる
- 2. 両腕を肩幅に開く
- 3. 両腕の肘を外側に90度以上ゆっくり開く
- 4. ゆっくりと元の戻す
- 5. 呼吸に合わせてリズミカルに5~10回反復する





5月に、東郷中学校

の職業体験を行いまし んが、医師、 と一宮中学校の生徒さ 看護師等

ちの生徒さんが、 制服から白衣に着替 少し緊張した面持

いました。 に入院患者さんと接し、 清拭等の補助を行

職員から仕事の話を聞き、業務体験をしま 臨床工学課や薬局、 リハビリ課等では、

大変さを学んだ、普段なかなか立ち入るこ ることの難しさ、 とのできない、手術室での医療器械の多さ 生徒のみなさんからは、患者さんと接す 命を守ることの大切さ、 に驚いたなどの感想が



将来、医療従事者とし れる生徒さんもいまし いと、嬉しい感想をく て市民病院に就職した 生徒さんの中には、

深めました。

院の職員となって活躍 療職を目指し、将来当 してくれることを期待 医師、 看護師等、



案内しました。

会が行われました。 5月2日、院内感染対策委員会主催の勉強

定看護師の田中恵先生を講師としてお招き ました。 今回は、磐田市立総合病院から感染管理認

題して、院内感染予防策に クや手袋などの個人防護具 の取扱い方法については、 講義をしていただき、マス ついての基本的な事項と正 い手洗いの方法について 標準予防策の実際」と





域で看護の職に就いていただ 事です。多くの方が、この地 生を支える」すばらしいお仕 ました。看護師は患者さんの けることを願います。 「命を守り、その人らしい人 全国的に看護師不足が叫ばれるように



造大学などの看護師を目指す学生さんたちに 務条件などを、来場された宝陵高校や豊橋創 医療機関がブースを構え、各施設の特徴や勤 イダンスに当院も参加してきました。 東三河で初めて開催された、看護師就職 会場には、東三河の各市民病院を始め ガ

け、 説明し、夏休み期間中の職場体験についても ばかりの新人看護師2名の感想を交えながら 案内しました。 師による新人研修の内容などを、今年入った 当院からは看護師5名と事務2名が出 アットホームな職場の雰囲気や先輩看護



