

出会い in 杉村病院

第9号

来年度から四〇歳から七四歳の方を対象に、健診の内容が変わります。腹囲の測定が新しく加わり、他に脂質異常・高血糖・高血圧などを調べ、動脈硬化を引き起こすとされるリスクの数によって受診者を三つのグループに分け、必要に応じて指導していきます。指導の対象となる人をメタボリックシンドロームと



メタボリックシンドローム にならないために

杉村病院 リハビリテーション部長 明瀬 敬二

いい、男性腹囲八五cm以上、女性腹囲九〇cm以上の人は要注意です。メタボリックシンドロームを予防するには「美味しく、カロリー制限した食事と軽運動。一無、二少、三多」の生活を勧めます。一無は禁煙、二少は小食・少酒、三多は運動と休養です。寝不足もマイナスです。

常生活の中でくしながら出来るような運動から始めて習慣化できればいいのではないのでしょうか。運動のポイントは、①深呼吸（腹式呼吸）：運動する間、息を止めず、ゆっくり呼吸すること。②できれば空腹時がよい③こまめな水分補給も必要。④無理せず、途中で休憩も必要。運動前後にはストレッチングを行いましょう！

急激な運動は、腰や膝などの体を傷めるだけでなく、日常の生活にも支障をきたします。逆に体の柔軟性を保ち、体を動かすことに慣れてくると、体も心も軽くなり、普段の生活にも張りが出てくるでしょう。一月二十六日(土)健康教室で具体的なストレッチ・トレーニングメニューを紹介いたします。広報誌の四ページをご覧ください。是非ご参加ください。

発行：医療法人杉村会
杉村病院
発行人：院長補佐 中本博子
〒860-0811
熊本市本荘3丁目7-18
Tel：096-372-3322
Fax：096-371-0886
ホームページ <http://sugimurakai.jp/index.html>

基本理念

地域の人々の健康を守り
地域の人々から愛され
社会に貢献できる病院を
目指します

基本方針

1. 信頼される医療人となる為 常に研鑽を積むことを惜しみません
2. 心のこもった適正な医療サービスを提供します
3. 十分な説明をし 同意を得るための努力を惜しまず患者さまが医療に主体的に参加できるような体制作りに励みます
4. 患者さまのプライバシーを守り 個人の尊厳が保たれるように努力します
5. 患者さまを看させて戴く事に感謝の心を忘れません

運動前後のストレッチ





よろしくお祈いします!

新入職員紹介

平成十九年三月二十二日以降に入られた方の紹介です



尾本 侑美さん

理学療法士 リハビリ

テーシヨン科勤務



学生の頃と違い、社会人一年目で、仕事は楽な事ばかりではないですが、物は考え様、何事も楽しんでやろう!と考える様にしていきます。患者様に何でも気軽に話してもらえ、理学療法士を目指して頑張りますので、宜しくお願いします。

原 由希子さん

理学療法士 リハビリ

テーシヨン科勤務



周りの人達のおかげで、少しずつ仕事にも慣れて、毎日楽しく働いています。これから、色々な事を吸収して成長できるように頑張っていきたいと思っています。

宮口 昌子さん

病棟事務 医事課勤務



蒼田 みよちさん

准看護師 6病棟勤務



六月十四日より医事課の方でお世話になっております。まだ仕事に慣れてなく、周りの方々にご迷惑をかけていますが、色々教えて頂き頑張っています。病院の皆さんがとても明るいので、私も笑顔絶やさずに頑張りたいと思います。よろしくお願いします。

石松 千佳さん

調剤助手 薬剤部勤務



杉村病院に入って四ヶ月が過ぎました。初めて経験する医療系の仕事に最初は不安と緊張の日々でしたが、今は薬剤部の方々に助けて頂きながら、少しずつ仕事を覚え、楽しく仕事をしています。これからも、自分の仕事をコツコツと、ミスのない様に頑張りたいと思います。

古閑 加奈子さん

看護師 外来勤務



日々分らない事だらけで周りに迷惑ばかりかけていますが、仕事は楽しいです。趣味は、体を動かすことです。今年の冬はスノーボードにたくさん行きたいです。宜しくお願いします。

白石 智子さん

看護師 5病棟勤務



入職して三ヶ月が経ちました。温かい雰囲気の中で一生懸命働きたいと思えます。これからもよろしくお祈いします

村上 明香さん

調理師 栄養部勤務



美味しい食事を作って、患者様に喜んで頂けるよう頑張っていきたいと思えます。どうぞよろしくお祈いします。

池崎 ヘルナデツツさん

介護士 3病棟勤務



私の趣味は旅行です。目標は漢字をたくさん覚えて、最終的にはケアマネージャーまでなることです。抱負は患者様から好かれるヘルパーになることです。就職の動機は人の面倒を見る事が好きで、将来にも役に立つと思ったからです。今やりたいことは車の免許を取る事です。

ソフトボール大会で優勝!

優勝!



平成十九年九月三十日に大津町民グラウンドで開催された、病院対抗ソフトボール大会に出場し、見事に優勝しました。



真剣勝負ではあるものの、和気あいあいとした雰囲気での試合でした。来年も優勝チームとして、恥ずかしい試合をしないように練習していい成績を残すように頑張ります。





も病棟で！す



スタッフ紹介

(《私の楽しみ》
について)



東 加代子(師長・看護師)

《私の楽しみ》に
関してはたくさんあり
ますが、最近の一番
の楽しみは、長男と
カラオケに行き、歌
いまくる事です。

緒方 健人(主任・看護師)

最近あまり行って
ませんが、サーフ
インに行く事です。
海に入りボートと波
待ちしていると、
リフレッシュでき
ます。

田上 儀子(主任・看護師)

韓流ドラマのDVDを
一気に観るのが、
楽しみです。

限元 裕美(看護師)

アロマを焚いてリラッ
クス。ゆったりして
過ごす事です。



福田 五月(看護師)

最近、私の周りでプ
ームなのが、大分
の夢の大吊り橋です。
日本一の吊り橋を制
覇したので、ここ
れからもいろんな
な橋を渡り歩き
たいです。



川寄 美子(看護師)

日々成長するお腹を
観察する事です。

磯野 なぎさ(看護師)

愛猫「にゅうちや
ん」(♂・5ヶ月)と
戯れ、写真を撮って
眺めては、ニヤニヤ
する事です。



生松 佳代(看護師)

友人と一緒にランチ
や温泉に行く
事です。



坂田 さとみ(看護師)

映画、旅行といろい
ろありますが、今一
番は、お茶席で
飲むお茶です。



東家・山上・上木
磯野・緒方

坂田・深水
濱・東・太田

川寄・源・福田
菱田・田上・塚本

椎葉 良二(准看護師)

二人の息子とゲームや
テレビのクイズ
番組で対戦する
事です。



上木 暢(准看護師)

日曜朝八時。仮面ライ
ダー電王に熱狂
しています。



源 今日子(准看護師)

親離れしつつある息子
と月一回程キャンプな
ど出かける事と、友達
とランチに行く事…
(ダイエット中なのに)

江藤 美奈子(准看護師)

猫(ドラエモン)と
遊ぶ事です。



塚本 美和子(准看護師)

友人が上海勤務になる
ので、初、海外に出る
事が今の楽しみの
一つです。

深水 加奈(准看護師)

毎日が楽しいです。



浦部 綾夏(准看護師)

友達とカラオケに行っ
て騒いだり、友達の運
転で遠出したりして、
日頃の疲れをとる
事です。



菱田 みよち(准看護師)

休日にビデオを三本位
まとめて見るのが好き
で、たまーにボウ
リングに行き、ス
トレス発散します。



太田 テルヨ(介護士)

友達と旅行、山、
海に行く事です。
新しい温泉を探
事が大好きです。



濱 友子(介護士)

友達と温泉めぐりを
し、美味しい食べ物を
探し歩く事が
大好きです。



中原 紫(介護士)

友達と食事に行く
事です。

東家 由紀(介護士)

友達と買物に行っ
たり、食事に行っ
たりする事が
楽しみです。

山上 裕也(介護士)

ゆったり過ごす
事です。

宮口 昌子(事務)

土曜日夜二〇時。《オ
カザイル》に
熱狂しています。



薬の知識～かぜ薬



病院の薬・薬局の薬 どこが違うの？

杉村病院 薬剤部長 田中 久美子



今年も、かぜの季節になりました。

かぜを引いたとき、病院に行くか、薬局でかぜ薬を買うのか、皆さんは、何を基準に判断していらっしゃるのでしょうか？

病院で出る薬と、薬局で買うかぜ薬とは、どんな違いがあるのでしょうか？

病院でお出しする薬は、原則的には一錠中一成分です。薬の一錠一錠が、それぞれ解熱剤だったり、せき止めだったり、鼻水止めの薬だったりします。ですから、一度に四や五種類の錠剤が出る事が多いようです。

それに比べ、薬局の薬には、一錠の中にたくさん成分、一〇種類くらいが入っています。

鼻水止め、せき止め、解熱剤、炎症を抑える薬、副作用の眠気を抑えるカフェイン、体をしゃきつとさせるためのビタミン類まで含まれているものが多いようです。

ですから、薬局で買ったかぜ薬は、一度に一錠で済み、シンプルです。それ以外に、病院でしか出せない薬があります。

抗インフルエンザウイルス薬のタミフル、一般のかぜの症状で、のどの炎症の原因となっている細菌を殺すための抗生剤などです。

違いがわかりたいだけでしたでしょうか。



「健康教室」への御案内

自宅でも出来るメタボ予防！
「簡単エクササイズ&ストレッチング」

今回、当院の理学療法士により、メタボリックシンドロームの予防・改善をテーマに、ご自宅においても出来る「簡単なエクササイズ&ストレッチング」の勉強会を開催いたします。時間は一時程度です。運動や体力に自信のない方は、基礎代謝を高める運動から、自信のある方は、脂肪

燃焼を促す長時間運動—とタイプ別に実施します。

また、運動したいけど、腰や膝の痛みで悩んでおられる方も、ストレッチングで体の柔軟性を取り戻すことから取り組まれてはいかがでしょうか？

興味のある方は是非ご参加下さい。



日時：平成20年1月26日(土) 13:30~14:30
テーマ：自宅でも出来るメタボ予防！
「簡単エクササイズ&ストレッチング」
場所：杉村病院 リハビリテーション室
定員：10名
体操のできる服装でご参加ください
参加費：無料
参加を希望される方は、杉村病院受付にて申し込みを受け付けています

編集後記

☆今年も残り少なくなりました☆年末年始は外出の機会も増えますね！☆最近、晩秋の紅葉と冬のイルミネーションが重なり、一日中色彩豊かな街を楽しめる様になりました☆忙しい季節に心の安らぎを感じる瞬間はホッとします☆外出から帰ったら、うがいと三〇秒の手洗いが風邪を予防するそうです☆掌の表裏は勿論、指の間や爪と爪先、手首までの三〇秒の丁寧な手洗いで☆風邪を予防して元気に冬を乗り切りましょう。

伊藤裕子

