

**常盤平通信**

常盤平中央病院



総務課

通信担当

細田 耕平

こんにちは。常盤平中央病院で通信を担当している細田耕平と申します。読者の皆様や各部署のご協力があり、常盤平通信は、今回で十九回目となりました。この場をお借りして、感謝申し上げます。通信は、毎月のことと、各部署への依頼や、健康コラムのコメントを考えることは、大変なことでもありますが、楽しみながら行っています。

今後も健康コラムを通じて、皆様の健康に微力ながら力添えできるように努力します。

常盤平中央病院では、日曜・祝日を除く毎日バス便を運行しています。常盤平駅・五香駅への駅方向と松飛台・牧の原方向への2台をご用意し、雨や雪などの悪天候の日にも運行いたしますので、お気軽にご利用下さい。多くの方がご利用し、多くの方にお会いできるのを職員一同心よりお待ちしております。(交通状況等により到着時刻が前後することがありますのでご注意ください)

<中央病院部署紹介 総務課>

常盤平中央病院総務課です。総務は2階にあります。バス便に乗られる方や、検査の為に2階へこられる方もいますが、患者様にお会いする機会が多ありませんので、仕事をしている姿を見かけることがあまりないかもしれません。

仕事内容としては、病院内の修繕・営繕、掲示物作成、運転、各種届け出書類の作成・補助金の申請、給料計算、ブログの更新、薬剤・備品の発注在庫管理など多岐に渡っていて、外来や病棟その他の部署のサポートを行っています。又、人材の採用等も総務課で行っております。

病院内の縁の下の力持ち的な存在として、日々努力し、前進してまいります。

総務課 一同

勉強会 (1/17 と 2/19)**個人情報取り扱いについて**

年々厳しくなる個人情報・守秘義務の取り扱いについて、常盤平中央病院では、2グループに分かれて、グループワークを行いました。色々な意見・視点で検討すること出来ました。

個人の情報が漏れてしまわないように、専門職として、職員各々が細心の注意を払い、守秘義務・個人情報を取り扱っていきます。

**3月 健康コラム
春は体調不良になりやすい!**

春は、何かと体調を崩しやすいといわれています。その原因としては、自律神経のバランスの乱れになります。その要因としては、2つあります。それは、気候と環境の変化によるものです。

気候の変化といえば、季節の変わり目で寒暖の差が激しい時期。寒い日と暖かい日が交互したり、朝晩は冷え込むのに日中は暑い日のような日は、自律神経の切替が上手くいかず、乱れてしまうことがあります。

環境の変化は、進級・新社会人・異動・引越し等を迎える人が多くいらっしゃるかと思いますが、環境が変わるといっては、少なからず、体がストレスを感じています。ストレスにさらされ、緊張状態が続くと交感神経が働きっぱなしになって精神的にダメージを受けてしまいやすくなります。余計な気を使うため疲れやすくなります。やがて気分障害を起こし、不安や焦燥にかられたり、食欲低下や不眠症になることもあります。

そんな春の体調不良への対策としては、自立神経のバランスを整えることが重要になってきます。その対応として、

- ・ 起床・就寝時間を規則正しくするリズムを守ることで少しでも自律神経の乱れをなくすこと。
- ・ 食事の時間もなるべく規則正しく1日3食、食べること。
- ・ 運動・入浴も効果的といわれています。

花粉症の厳しさが続きますが、春は、菜の花、梅や桜といった千紫万紅の花を楽しむ事が出来る季節です。

散歩やジョギングをし自律神経を穏やかに過ごしましょう。



ときわ苑だより

ときわ苑

介護支援専門員

山口 淳子



二月十六日から、ときわ苑の一階担当ケアマネージャーとして勤務させて頂いておられます、山口淳子と申します。

介護としては、十年以上の経験がありますが、ケアマネージャーとしては未経験ですので、戸惑うこともありますが、ひとつひとつ教えていただきながら、尋ねながら早く一人前になれるよう、必死に頑張ります。至らない点はあるかと思いますが、ご入居者様により良い生活を送っていただけることを第一に考えていきますので、ご指導の程、よろしくお願いいたします。



2月3日 節分食

メニュー

- ・ 太巻き いなり寿司
- ・ いわしフライ
- ・ ツナと白菜の和え物
- ・ 清汁



節分にイワシを食べる習慣があるのは、主に西日本。独特の臭いのあるあるイワシを食べることは、陰の気を消してしまうという意味があります。節分は、旧暦で言う大晦日。新年を迎えるにあたり、「魔除け」のために食べられているようです。

折り紙教室とテレビ体操♪



ときわ苑では、ボランティアの方による、折り紙教室が開催し、QOL（生活の質）を高めています。2月は、今話題のパンダでした。色とりどりのパンダが、上手に出来ていますね♪又、入居者の皆様で集まりテレビ体操を行い、ADL（日常生活動作）の維持・向上に努めています。



常盤平中央病院 外来診療のご案内

<お知らせ>

無料送迎バスが松飛台・牧の原方面に運行しています。又、現行の無料送迎バスも運行しております。

<休診日・診療時間変更のお知らせ>

- 3/8 外科（木）午後 休診
- 4/1 より皮膚科火曜日の診察のみとなります。（その他、変更等ある場合は、院内掲示・ホームページ上にてお知らせ致します。）

- * 医師の都合により変更になる場合がございます。
- * 往診のため、不在となることがございます。
- * 水曜日（1・3・5週）の午後内科1総合診療は、丸山副院長が診療を行います。
- * 鈴木院長・丸山副院長の午後の診療は、15:00からとなります。

診療科		月	火	水	木	金	土
内科 1	午前	鈴木	鈴木	丸山	大庭	鈴木	橋本
		廣谷	中田	廣谷	廣谷	中村	真野
内科 2	午後	丸山	鈴木	丸山	大庭	鈴木	休診
		休診	廣谷	休診	丸山	中村	
外科	午前	丸山	吉岡	奥田	野村	吉岡	休診
胃腸科	午後			2・4週			
整形外科	午前	休診	休診	石尾	休診	南野	鎌田
	午後						休診
泌尿器科	午前	工藤	休診	休診	休診	工藤	休診
	午後						
皮膚科	午後	休診	日医大	休診	休診	日医大	休診

[受付時間] 午前 8 : 15 ~ 11 : 30 午後 13 : 00 ~ 16 : 30
[診療時間] 午前 9 : 00 ~ 12 : 00 午後 14 : 00 ~ 17 : 00