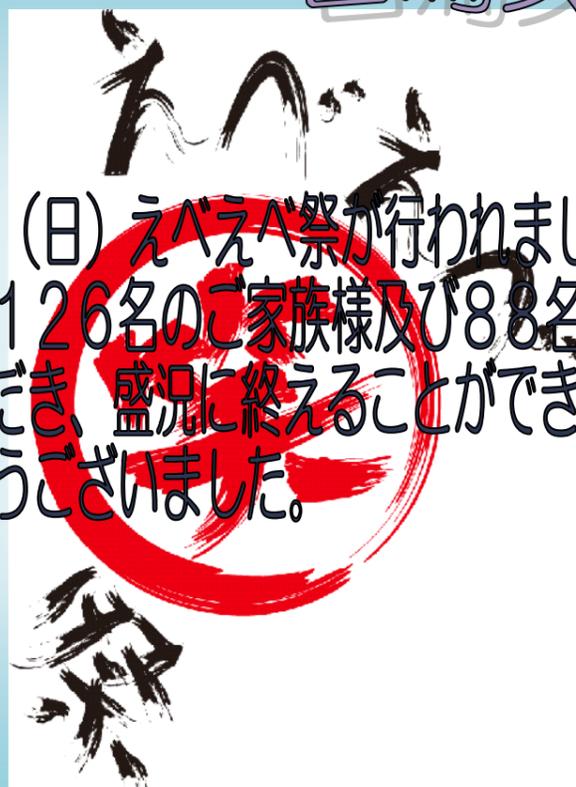


# 白馬メディア



4月22日(日) えべえべ祭が行われました。  
当日は、126名のご家族様及び88名の地域の方にご参加いただき、盛況に終えることができました。  
ありがとうございました。



介護老人保健施設  
安曇野メディア

## 『ひなたぼっこ』

● 壁新聞 ● 広報紙



安曇野メディアでは、広報紙『ひなたぼっこ』の他に、施設内に手づくりの壁新聞『ひなたぼっこ』も制作しています。

在宅での生活をあなたらしく、そしてご家族らしく。  
介護支援専門員(ケアマネジャー)が  
介護サービス計画作成のお手伝いを致します。  
お気軽にご相談ください。

居宅介護支援事業所『とよしな』

## 車椅子10台寄贈

—末日聖徒イエス・キリスト教会より—

5月3日 安曇野メディアに、東京都港区南麻布にある末日聖徒イエス・キリスト教会様より車椅子10台のご寄付を頂きました。

今回の寄贈は、当施設に永年にわたり入所者の皆さんの理美容を担当している訪問福祉理美容サービス様よりの推薦によるものとのことです。  
当施設では、今年

度車椅子の購入を計画しておりましたので大変ありがたく、感謝申し上げます。  
ありがとうございました。心より御礼申し上げます



# いつも優しく

第 3 号

発行日 平成19年7月25日

特別医療法人 城西医療財団

広報文化委員会 編集

目次:

|                       |     |
|-----------------------|-----|
| 城西医療財団並びに<br>各施設の事業目標 | … 1 |
| 城西病院 健康センター           | … 2 |
| 豊科病院 小倉病院             | … 3 |
| 白馬メディア<br>安曇野メディア     | … 4 |

## 2007年度 城西医療財団の目標

### 城西医療財団

1. 経営の健全化を図ります
2. 良好な職場環境を築きます
3. 医療安全・サービスの質の向上を図ります
4. 地域との連携を充実させます

### 城西病院

運営方針を基に職員が一丸となってサービスの質の向上に努め、一人ひとりが改善策を立案・実施・評価できるよう頑張ります。

### 豊科病院

療養環境の整備を行い、プライバシー保護に努め、医療の安全を約束します

### 小倉病院

収入10億円達成、経費の見直しによる利益確保、療養環境・労働環境の改善を図ります。

### 神城医院 白馬メディア

利用者・家族・地域住民の方並びに職員が、安心・安全・心地よさを感じる施設づくりを目指します。

### 安曇野メディア

『安全とサービスの質向上』に全職員で取り組みます。

いつも優しく



特別医療法人 城西医療財団

〒390-8648

長野県松本市城西1-5-16

TEL 0263-33-6400

FAX 0263-33-9920

<http://www.shironishi.or.jp>

# 城西病院 健康センター

## 病院だからできる 「トータルフィットネスプログラム」

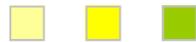
健康維持・増進のために運動が注目されるようになりました。しかし、「私は、どれくらいの強さで、どれくらいの時間、(週に)何回やればいいのか」ということは意外と分からないのではないのでしょうか。健康を目的とした運動は、「強さ・時間・頻度」を組み合わせたもの(身体へどれくらいの負担をかけるか)が重要です。強すぎてはかえって健康を悪化させてしまい、弱すぎでは効果が望めません。かつ安全に行わなければ健康な身体をつくることはできません。

当院フィットネスルームは、科学的なデータをもとにした運動プログラムを作成するため、効果的で安全な運動ができます。入会時にはメディカルチェックを受けていただきます。心電図・血液・体力などの検査を行うことで、お客様の健康状態が科学的に把握できます。会員になられて運動を行う際も、必要に応じて血圧・心電図・脈拍などを測りな



がら運動していただくため、「身体にどれくらいの負担がかかっているのか」ということを把握できます。事前のチェック・運動中の身体の様子をみることで「これ以上やらなければ効果がない、これ以下で運動しなければならない」ということが分かり、効果と安全性のある「強さ・時間・頻度」が決まります。お客様の健康状態は一人ひとり異なるので、プログラムも一人ひとり異なります。

現在会員になられている方々は、体重・血圧・検査結果などのデータの変化を確認しながら、それを励みに運動に取り組まれています。科学的な検査が可能な病院だからこそできるフィットネスプログラムとして喜ばれております。血糖値・血圧・血液脂質を検査し、それに有効な運動プログラムを作成することもできるので、話題のメタボリックシンドロームの対策にも有効です。また、現在の筋力を測定し、無理のない方法で筋力を向上させていくこともできるので、介護予防などにも有効です。



# 豊科病院

## 手荒れを防ぐ 手作りヘチマ水

看護局長 金子 良子

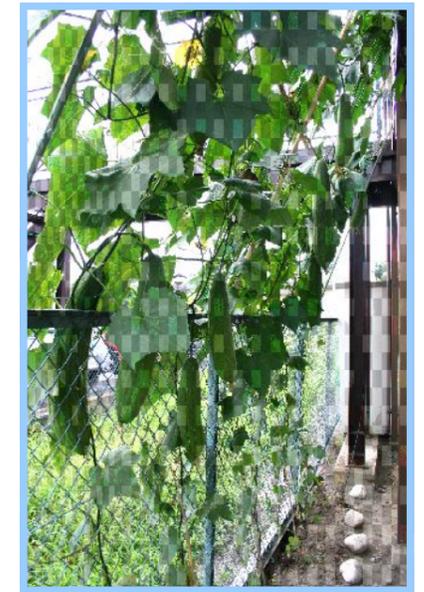
### 『糸瓜』

・・・皆さんこの漢字が読めるでしょうか？

これは「ヘチマ」と読みます。  
豊科病院では、今このヘチマを院内感染対策委員会が中心になって栽培しています。

今年の3月に実施した「手洗い研修(グリッターバブ)」において、多くの職員の手荒れ(乾燥・ひび割れ・あかぎれ)のひどさに驚き、心痛みました。感染対策の基本(手洗い・一処置一洗手いの周知・徹底)と呼びかけ、その反面十分な保湿対策には至ってなかったのです。看護の職場を管理するものとして、荒れた手を見て初めて大きな忘れ物をしていたことに気づきました。

また優しさ・心温かさを伝える1つの方法として「手のぬくもり」があると思います。「手のぬくもり」・・・それは、無償の愛・心の静けさ・安心感をもたらしてくれる温かな行為、言葉にはかえることができない大切なものだと思います。



柔らかな白魚のような手になって、心温かく患者さんと接したい!との思いもあります。

そこで、院内感染対策委員会で検討し、「ヘチマを栽培してみよう!」ということになりました。

なぜ、ヘチマかと言うと、「ヘチマ水」には11種類ものサポニン、ペクチンや多糖類ミノ酸、ビタミンC、ミネラル、アスパラギン酸等の有効成分が含まれていて、特に、サポニンの働きで、細胞賦活し、皮膚が元気になり、潤いあるお肌になります。また、サポニンが雑菌を抑えるため、お肌を清潔に保つ働きがあるからです。

そんな職員の思いや、熱い眼差しを受けてか、ヘチマさんはスクスクと元気に育っています。またヘチマ本体の繊維は、患者さんの入浴時に体を洗って頂き、ツルツル・ピカピカなお肌になって頂きたいと思っています。

今年の冬には豊科病院の職員全員が白魚のような手になり、柔らかく心温かな手で患者さんを包み心温めることができると期待しています。