

鷹揚郷新聞

第1号 新入職員特集

2018年4月発行

今月の岩木山

4月9日4階'ハビ'リ室前から撮影
f5.6 1/4000秒 +0.7補正



新入職員の方々には、岩木山のように大きな人物になってほしい想いからこの写真を選びました。

◆2018年4月より採用となった新入職員の皆さんです。宜しくお願いします。◆

医師の村澤洋美(むらさわひろみ)です。

透析についてより深く勉強していきたいと思っています。どうぞ宜しくお願いします。

医師の小西 栄(こにししかえ)です。

三重県伊勢市から来ました。まだまだ至らぬ点が多いですが、御指導の程、お願いします。

第2透析室・看護師の千葉耕土(ちばこうじ)です。

少しでも早く職場に溶け込み、明るく元気に働けるように努力します。

薬剤師の村澤瑠衣(むらさわるい)です。

皆様のお役に立てるよう精一杯がんばります。よろしくお願い致します。

診療放射線技師の石田秀樹(いしたひでき)です。

地元弘前の鷹揚郷で働くことができ嬉しいです。頑張りますのでよろしくお願いします。

診療放射線技師の山口彩香(やまぐちあやか)です。

不慣れな事もたくさんありますが、笑顔でがんばりますので、よろしくお願いします。

ケースワーカーの栗田翔馬(くりたしょうま)です。

福祉職として心に寄り添う支援を行うため、日々の学びを大切にしていきたい所存です。

ケースワーカーの白坂優月(しらさかゆづき)です。

皆様のお力になれる様、一生懸命努力していきたいと思えます。よろしくお願い致します。

医事課の田中文人(たなかふみと)です。

わからないことばかりですが一日でも早く戦力となれるように頑張ります。

環境整備の乗田葉子(のりたようこ)です。

乗田です。笑顔をモットーに頑張りますのでよろしくお願いします。



4月4日に行われた新入職員のグループワークの様相



こんにちは。赤石です。よろしくお願い致します。鷹揚郷から新聞が発行されるなんて新しい試みに感動しています。この新聞によって、患者さんが、もっと身近に病院を感じてくれることを願っています。

さて、私からリレーが始まりますが、私はマイブームについてご紹介しますね。ジム通いです。45歳を越えた頃から、体がだいぶガタついてきました。さらに50歳を過ぎてめまいがしたり、血圧が高くなってきたり、髪が薄くなってきたり、いろんな体の変調を感じるようになりました。最近、肩と膝にも違和感があり、このままじゃ、仕事を退職したあと歩けなくなって、遊べなくなる！と思い、焦ってジムに通い始めました。これがマイブームです。今では週に2~3回、2時間くらいゆっくり体を動かして、お風呂に入って帰ってきます。期待しているのは、毎晩の晩酌も少なくなって、体脂肪が減り、筋肉量が増えていくことです。通ってみて驚いた事は、私よりはるかに年上の方が、はつらつと、けっこうハードに体を動かしていることです。今までの自分の生活がいかに怠惰だったかと反省しています。皆さんも運動してみませんか。仕事のこと忘れ、家族からも離れて、しばし気持ちのいい汗をかいてストレス発散しましょう。というわけで、次にバトンタッチです。今年師長になった、手術室の葛西幹さんをお願いします。

★鷹揚郷弘前病院 患者友の会よりのお知らせ

1. 患者友の会会員の皆様へ
平成29年度の総会を4月15日 10:30より宮川交流センターにて開催致します。多数の御出席をお待ち致しております。
友の会の役員を募集いたします。
2. 日本郵便(株)の赤い鳥郵便葉書配布申し込み書は4月中旬より1F玄関患者会ポストにありますので御自由に持参して活用下さい。使い余った葉書を患者友の会に御寄付頂ければ幸いです。
3. 全国腎臓病患者連絡協議会(略して全腎協)の全国大会が5月20日(日)盛岡市で開催されます。全腎協がどのような活動をしているのか興味のある方は是非御参加をおすすめします。グリーンのパスターを御参照下さい。
4. 青森県腎協の29年度総会は6月3日10:30より青森県民福祉プラザで開催致します。
5. 鷹揚郷患者友の会の会員募集は6月18日~6月23日の間に2F・3F透析室前にて受付けを致します。
年会費は6500円です(分割払いも可です)。

以上
鷹揚郷弘前病院患者友の会
会長 時苗和雄

★患者さんへワンポイントアドバイス 作業療法士:岩淵久美子

春になり、運動したいと思っている方も多いのではないのでしょうか。運動習慣のある透析患者様は、運動習慣のない患者様より長生きでき、保存期の患者様では、運動を行うと透析導入を遅らせることができると言われる時代になりました。どれくらいの運動が必要かという...

運動能力の目安

透析患者様→4000歩(非透析日)
保存期患者様→6000~10000歩
握力→男性26Kg/女性18Kg



リハビリスタッフ

気軽に声を掛けて下さい。

一人では「始められない」「続かない」と思っている方は、透析前にラジオ体操やストレッチを専門のスタッフと一緒に行ってみませんか？

体操やストレッチの効果的な方法を確認し、自宅での運動に取り入れてみてはどうでしょうか。詳細はポスターなどで掲示予定です。

編集後記



この度、第1号の新聞発行となりました。関係各位に厚く御礼申し上げます。また、これからも引き続きご協力願えるようお願い申し上げます。なお、この新聞は順次発行していく予定でございます。

発行:鷹揚郷・腎研究所・弘前病院 広報部

※桜の咲く時期となりました。左の写真は昨年の弘前公園の桜です。