



『るる』

STAP（スタッフ）細胞で揺れた理化学研究所に、新しく就任した松本紘理事長は、小学生の頃から成績の良い賢い子供で通っていた。あるとき、同級生の一人の女の子に心を打たれる。勉強はできないし、色は浅黒くかわいいとはいえない容貌で、友達からも先生からも、軽視され、疎まれる。私達も、野卑だった子供の頃の記憶を思い起こせば、思い当たる子がいるかもしれない。その子が、掃除を熱心にやる。人が見ていないところで、隅々まで丁寧に雑巾がけをし、便所掃除も嫌がらずにやる。松本少年は、子供心に『このような人が立派な人ではないか』と直感する。親や先生からちやほやされても、彼は、自身の能力の本質を過不足なくその時すでに感じ取っていたのかもしれない。『人の能力や価値は同じなのだ』と。



藤枝市中ノ合26-1
しまかい
 医療法人社団 **八洲会**
誠和藤枝病院
 <054>638-3111(代)

診療時間
 月～金
 午前 9:00～午後 5:00
 土曜日
 午前 9:00～正午12:00

「陰徳を積む」
 誠和藤枝病院院長 浅川建史

世の中は、自分は頭がいいと錯覚している人達が、威張る。自分が世間を動かしているのだとうぬぼれる。しかし、本当に社会を支えている人は、目立たないところで仕事や奉仕をするこのような人である事を忘れてはいけない。『陰徳を積む人』というのだそうだ。

誠和藤枝病院は、志太地区の地域包括ケア体制のなかで、高齢者の慢性期医療と介護を担ってきた。私達の役割は、高齢者人口の増加、急性期病院や居宅施設との連携などの医療環境の変化と共に、徐々に変わってきている。加えて、患者様やご家族様の価値観や要望も多種多様になっている。正確で適切な医療看護介護技術の研鑽とリスク管理は今まで以上に要求される。

しかし、高齢者医療介護を支えるものは、一部の医師や看護師だけではない。おむつ交換を黙々とこなす人達がいる。同じ事を繰り返しながちな高齢者に心を合わせて一緒に時間を過ごせる人がいる。患者や家族の要望に対して、我慢強く何時までも誠意を尽くし続けられる介護支援専門員やソーシャルワーカーがいる。しかも、これらの誠意はあまり通じず辛い思いをする場合さえある。しかし、日々、陰日向なく実直に仕事を続けられる人に、私達の仕事は支えられている。

人知れず誠意を尽くす。まさに陰徳を積む作業ではないかと思う。

松本理事長の人間観を変えた名も知れない女の子は、今はすでに後期高齢者に近いはずだ。満足した幸せな人生を送ってきたと、私は信じたい。

介護士になって

2B主任 八木妙子

介護の仕事に就いて十五年が過ぎようとしています。これ程長く介護の仕事に従事するとは思っていませんでした。

初めの頃は介護について全く分からず、本を読んで学び、患者様の名前を出来る限り早く覚えようと努力していました。今でこそ『介護福祉士』の資格は知られるようになってきましたが、私が入職した頃はまだまだあまり知られていませんでした。その後、先輩方が『介護福祉士』の資格を取り始めるようになりました。先輩方が私たちを引っ張ってくれていたのだと思います。介護の仕事の細やかな部分も色々教えて頂きました。その時の先輩方のように「今の自分は出来ているのか」と考えることもあります。

入職した頃と今とでは、介護

のやり方も考え方も変化してきています。介護は毎日が勉強であると思います。これからも毎日、少しでも自分が成長出来るように、また患者様に喜んで頂けるように、これからも介護に従事していきたいです。



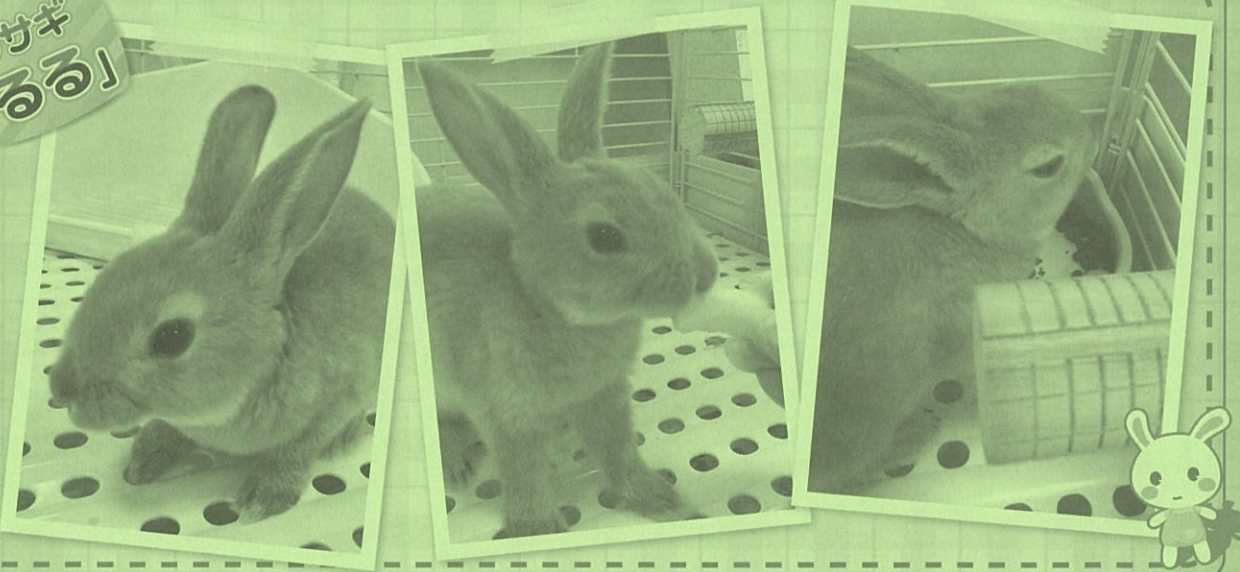
カレンダー作り



壁画制作風景



ウサギ「るる」





筋肉のアンチエイジング

放射線技師 前田 光一郎

いつまでも若さを保って元気でキレイでいたいと思うのはだれも同じではないでしょうか。それゆえ、アンチエイジングを心がけている方も多いかと思います。

ところで、アンチエイジングというと肌や髪の毛が主になると思いますが、筋肉をアンチエイジングすることも健康を保つことに大きく貢献することができます。

性別を問わず加齢とともに筋力は減少し筋肉の量は減っていくものです。

そもそも筋肉というのは、「筋線維」という細長い繊維が集まり「筋束」という束になり、さらにそれらが集まって「筋肉」となっています。

また、筋肉はその性質から「遅筋線維」と「速筋線維」という2つのタイプに分類することができます。もう少しわかりやすく言うと、「遅筋線維」は、動きはゆっくりですが疲労しにくく、長い間力を発揮し続けるマラソンなどの持久力に関係し、「速筋線維」は、スピードが速く瞬間的に力を出せる瞬発力に関係していると考えてください。

年をとるに従って筋肉量が減少しますが、特に「速筋線維」の減少は40歳くらいから始まると言われています。機敏な動きが出来なくなると感じるのは、このためです。

ただ、加齢とともに筋肉量が減少しますがトレーニング次第では取り戻すこともできるのが筋肉の面白いところです。皆さんもご存じだとは思いますが、三浦雄一郎さんが80歳でエベレスト登頂を達成したのを覚えていると思います。60代のころはメタボで生活習慣病の代表のようになってしまった時期があったそうですが、日々の生活の中で自分にあったトレーニング方法で健康を取り戻したばかりでなく、80歳でエベレストに登ってしまうまでになれるという良い例だと思います。

トレーニングと言っても性別、年齢、運動習慣、体調など、どのようにしたら良いのかは人によって異なります。ただ、ウォーキングやジョギングばかりでなく（これは主に「遅筋線維」のトレーニング）、「速筋線維」を鍛えるトレーニングも含めて自分にあった筋トレを見つけてください。

付け加えるなら筋肉は体の中で最もエネルギーを消費してくれますので、ダイエットにも一役買ってくれるはずですよ。いつまでも健康でいるために、「遅筋線維」と「速筋線維」をバランスよく鍛えてください。



職員募集

◎ 正・准看護師

◎ 介護職員

詳しいお問い合わせは (054) 638-3111 担当 事務長まで

詳細は当院ホームページにて↓

<http://www.seiwa-fujieda.jp/>

ブログも更新中…!

編集後記

残暑去り難い日々が続いていますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

誠和でも8月20日に納涼祭を催し、多くの方にご参加頂きました。

通所リハビリに通われている方、入院されている方々も暑さを忘れ、ご家族と共にひと時の“涼”を感じることが出来たかと思えます。

職員の皆様には、今回も院内報の制作にご協力下さいましてありがとうございました。

