

ご自由にお持ち帰り下さい

心のふれあいを大切に



広報誌スワン

Swan

2020年4～6月

春号

今年の新入職員です！



よろしくお願いいたします

～地域に信頼される
医療を目指して～

南部病院・スワンクリニック



新型 コロナウイルス

これまでの経緯を振り返ってみて…

(4月14 日現在)

いつの間にか病院前の桜のつぼみも大きく膨らみ、春の訪れを告げております。例年ですと、この季節は 全国各地で花見の宴が執り行われていたはずですが、コロナ騒動で寂しい春となってしまいました。

ところで、昨年 12 月、中国において、急性呼吸器疾患の集団発生が起きました。何が原因かわからず、いろいろ調べましたところ、ヒトで初めて見られた新型コロナウイルス感染症が原因で引き起こされている事がわかりました。

最初は中国の大都市、武漢で発生したのですが、このウイルスは患者から家族、医療従事者、住民へと、あれよあれよという間に感染し、たちまち中国全土に広がりました。当初日本では、対岸の火事との思いで様子を見ている状態でしたが、あっという間に世界中に広がり、世界保健機関（WHO）が、1月30日、緊急事態（パンデミック）を宣言するに至りました。

日本で新型コロナウイルス感染が大きく報道されはじめたのは、横浜に停泊中のクルーズ船（ダイヤモンド・プリンセス号）、乗客とスタッフに関するニュースでした。当時、世界各国から日本の対応が悪いとあれこれ非難を受けたものですが、現在どの国のリーダーもあれこれ言う人はいなくなりました。それは今、ヨーロッパをはじめ米国にまで広がり、クルーズ船どころではなくなったからです。

さて、日本の現在ですが、誰もが楽しみにしていた東京オリンピックも1年延期となり、新型コロナウイルスのため、スポーツ界ではがっくり肩を落とす事になってしまいました。また、国もとうとう4月7日、7都府県に対して、緊急事態宣言を出すこととなり、◆なるべく出歩くな、◆イベントなどするな、等が主な内容になっております。

この新型コロナウイルスがあっという間に全世界に広がった最大の原因は、現在各国の人々が世界中、いつでもどこでもほとんどの国へ移動できる環境になった事です。言い換えれば、人の移動イコール新型コロナウイルスの移動と言う事になります。



現在、県内でも感染者が二十数名確認されております。

感染者の多くは、海外旅行、都会からの方と接点を持たれた方々です。まだ少数と思われる方も居られるかもしれませんが、例えば東京都のケースを振り返りますと、倍々ゲームのように広がっていております。

みどりの多いこの地方がウイルスに犯されることのないよう、今呼びかけられております3つの密を避けるよう みんなで心がけましょう。

わたしたちにできること

新型コロナウイルスの集団発生防止にご協力をおねがいします

3つの密を避けましょう!

- ①換気の悪い密閉空間
- ②多数が集まる密集場所
- ③間近で会話や発声をする密接場面

新型コロナウイルスへの対策として、クラスター(集団)の発生を防止することが重要です。日頃の生活の中で3つの「密」が重ならないよう工夫しましょう。

3つの条件がそろった場所がクラスター(集団)発生のリスクが高い!

※3つの条件のほか、共同で使う物品には消毒などを行ってください。

首相官邸 厚生労働省 厚労省 コロナ 検索

『出典：首相官邸 HP より』

運動初心者でも簡単

お手軽トレーニング紹介



一般的に「運動の習慣がある」というのは…「1日30分以上の運動を週2回以上実施し、1年以上続けている」ことをいいます。日頃、体力の衰えや運動不足が気にはなっているけど、激しい運動をするのはどうも抵抗があるという方は多いはず！冬期間の間に鈍った身体を何とかしたい…でも、何をしたらいいかわからない…

そんなあなたに
呼吸を意識したストレッチが
お勧めです!!



ストレッチは、筋力トレーニングとは違って、筋肉がつき、基礎代謝が上がることを目的とした運動ではありませんが、筋肉の柔軟性が良くなることが期待できます。柔軟性が良くなると“筋肉のコリ”からくる痛みや不調を軽減させることができます。さらに筋肉のコリが改善されることで冷え性や、むくみ改善などにも繋がります。

股関節のストレッチ

背中丸めない

ポイント

- 伸ばすとき大きく息を吐くようにする
- 吐ききった後は、自然な呼吸を行い、息を止めないようにする
- 伸ばそうとする筋肉に意識を集中する



1. 両足の裏をくっつける
2. 足のかかととはつけたまま、かかとを自分側に引き寄せる
3. 膝をゆっくりと下げていく
4. 限界まで下げたら 20 秒キープ
5. ゆっくりと元に戻し、再度取り組む



1. 右足を右斜めに伸ばす
2. (1) の時、左足の裏を右足の付け根につけましょう
3. 両手を右足の太もも置き、ゆっくりと体を倒す
4. 限界まで伸ばしたら 20 秒キープ
5. ゆっくりと元に戻し、左足も同様に行う

【南部病院】は、 「病院機能評価」認定病院です

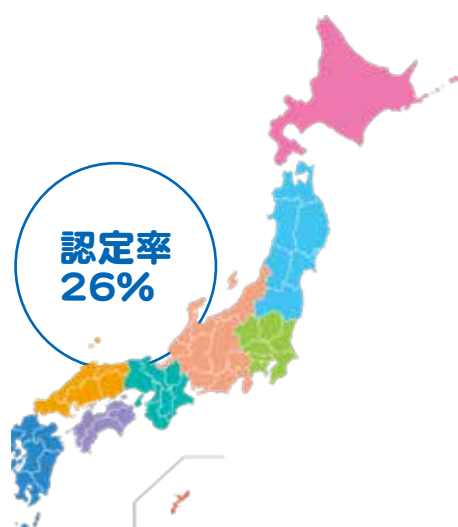
「病院機能評価」とは

病院の機能が医療環境を含め、組織で選ばれた病院長、看護部長、事務長等の経験者がこの病院に来られ、第三者の立場で、病院のレベルが一定の基準を満たしているかどうか審査されるものです。審査の結果、基準を満たしていると認められた病院が「病院機能評価認定病院」として認定されます。認定する組織は「日本医療機能評価機構」と言われ、質の高い医療等を維持するために、平成7年設立されました。



更新するためには、5年に一度、受審する必要があり、
当院では平成12年4月の初回認定から、
今回で**5回めの認定**をいただきました。

質の高い医療を
効率的に提供するため



全国の認定病院 (2020年3月6日現在)

全国の認定病院数

2,159

全国の病院数

8,342

今後も継続して、住民の皆さんに安全で質の高い医療の提供に努めていきます

新入職員のご紹介

今年、21 名の方々が当院に入職しました。そこで、新入職員の皆さんの趣味と特技をご紹介します。



佐々木 裕子 (看護師)

趣味：旅行・ドライブ
特技：どこでも寝れます



小泉 瑠清 (看護師)

趣味：キャンプ
特技：BBQ



畠山 花実 (看護師)

趣味：ドライブ・写真
特技：バスケ



曲田 結衣 (看護師)

趣味：ライブ・フェス
特技：料理



高村 真優 (看護師)

趣味：温泉巡り
特技：ポケモンゲームのバトル



鳥谷部 巴 (看護師)

趣味：サッカー観戦
特技：バドミントン



佐々木 皓平 (放射線技師)

趣味：ラーメン屋巡り
特技：寝ること



高根 菜摘 (理学療法士)

趣味：写真を撮ること
特技：料理 (お菓子、煮物)



中山 友哉 (理学療法士)

趣味：読書
特技：野球





坂本 美華 (社会福祉士)

趣味: 温泉巡り
お酒を飲むこと



岩館 裕 (看護補助者)

趣味: ヘアセット
特技: ハリポッターの呪文を
暗記しています



松原 葵 (看護補助者)

趣味: ライブ参戦
特技: 足裏合わせの前屈



福原 怜音 (看護補助者)

趣味: 映画鑑賞
特技: サッカー



是川 芽衣 (看護補助者)

趣味: スマホで絵を描くこと



荒井 瞳 (医療クラーク)

趣味: ショッピング
特技: バドミントン



砂倉 奈央子 (医療クラーク)

趣味: 料理を早く用意すること
特技: 着付け



中山 琴絵 (医療クラーク)

趣味: 文房具の新品チェック
特技: 観葉植物を育てる



眞田 歩乃果 (事務)

趣味: 唄うこと
(田子町タマツバ保存会唄い手)
ラグビー観戦



高橋 優佳 (事務)

趣味: 音楽鑑賞



水梨 怜香 (事務)

趣味: 映画鑑賞・読書
ハムスターの世話
特技: 工芸・手芸



鹿島 政則 (環境整備課)

趣味: ラジオを聞くこと
特技: 早食い



新型コロナウイルス感染症について

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、以下の点についてご理解、ご協力をお願いします。

新型コロナウイルス感染症における検査は、国に指定された病院等のみで行われております。

以下の症状がある方は、国が決めております「帰国者・接触者相談センター」にご相談ください。

1. 風邪の症状や 37.5 度以上の発熱が 4 日以上続いている
2. 強いだるさ（倦怠感）、息苦しさ（呼吸困難）がある
3. 高齢者や基礎疾患等のある方は、1 または 2 の状態が 2 日程度続く場合

「帰国者・接触者相談センター」

【三戸地方保健所】 **0178-27-5111**（南部町、三戸町、五戸町、田子町、階上町、新郷村、おいらせ町）

【青森県 電話相談窓口（コールセンター）】 **0120-123-801**（24 時間対応、土日祝も実施）

スワンクリニック 診療時間のご案内



電話 **0179-23-0805**

〒039-0105 青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 37-1

※小児科、アレルギー科：月・火・水曜日午前中、金曜日 1 日

スワンクリニック

自動受付機による受付は

午前 7:30 ~ 11:00

午後 12:30 ~ 17:00

		月	火	水	木	金	土
午前 8:30 ~ 11:00	整形外科	○	○	○	休診	○	○
	外科・内科 9:00 ~ 11:00	○	○	○		○	○
	小児科・アレルギー科	○	○	○		○	休診
午後 14:00 ~ 17:00	整形外科	○小笠原	○三浦	休診		休診	休診
	外科・内科	休診	予約のみ	○		休診	
	小児科・アレルギー科	休診	休診	休診		○	
	内科	○三上	休診	休診		○三上	

南部病院 診療時間のご案内



電話 **0179-34-3131**

〒039-0105

青森県三戸郡南部町大字沖田面字千刈 5 2-2

		月	火	水	木	金
午前 8:30 ~ 11:00	内科	○	○	○	休診	○
	外科	○	○	○		○
	整形外科	要予約	要予約	要予約		要予約
午後 14:00 ~ 17:00	内科	16:00 ~ 17:00	16:00 ~ 17:00	○		○
	整形外科	○要予約	○小笠原	手術		手術



社会医療法人博進会

<http://nanbu-hp.or.jp>

広報誌スワンは、当院ホームページにも掲載しております