



はくあい

第41号

令和4年7月(年2回発行)

社会医療法人 博愛会 菅間記念病院

〒325-0046 那須塩原市大黒町2番5号
TEL: 0570-08-0733(代表)
URL: <https://www.hakuai.or.jp/>

菅間 附属診療所	TEL: 0287-67-1570
菅間 在宅診療所	TEL: 0287-73-5934
在宅総合ケアセンター	TEL: 0287-62-3311
NASPA(フィットネス)	TEL: 0287-67-1577
那須看護専門学校	TEL: 0287-67-1188



「ダイヤモンドヘッドから市街地を望む」 撮影者 人見 泰弘

～病院理念～

1. 博愛と信頼 2. 地域と共に 3. 高度な医療

～患者憲章～

患者さまには、以下の権利と義務があります。

1. 思いやりのある医療を平等に受ける権利
2. 一人一人に最適な医療を受ける権利
3. 病状・治療の十分な説明を受ける権利
4. 他の医師や医療機関に相談する権利
5. 治療方針をみずから決定する権利
6. 個人情報や診療の秘密が守られる権利
7. 診療環境の秩序を守る義務

～基本方針～

1. 「いつでも」「どこでも」「だれでも」をモットーに、救急医療から在宅医療まで、包括的な医療サービスを提供します。
2. 近隣の医療保健施設と連携し、地域の医療レベルの向上、人々の健康の増進に貢献します。
3. 常に医療技術の研鑽に努めるとともに、人間性を高め、高度で人間味のあるチーム医療を展開します。
4. 施設と設備の整備に努め、安全で効率的な診療環境をつくります。
5. 健全で透明性の高い経営に努め、活力に満ちた病院機能を維持します。

那須看護専門学校は

the 10th anniversary

社会医療法人博愛会那須看護専門学校は2012年2月11日に那須塩原駅前に開設されました。当時准看護師育成校が次々閉鎖、看護師は都市部の大病院に集中し、地方の中小病院は看護師確保が難しくなっていました。その一方で団塊世代の高齢化などで医療・介護の需要は急激に増加しており、栃木県北地域でも看護師不足の深刻化が予測されました。そこで那須看護専門学校を設立し、卒業生が地域の医療機関で活躍できる仕組みを創ることとしました。地域と一体となって教育し、10年を経た現状では卒業生の約8割は県北地域の病院に就職し、当初の目的が果たされていると思われま

す。当校は「博愛の精神を基に病める患者の心に寄り添うことができる看護師、信頼関係を構築し患者中心のチーム医療を担うことができる看護師、高度な医療に対応すべく常

に自己修練に努めることができる専門職業人としての看護師」を育成することを教育目標に掲げています。これには知識や技術はもとより、心や人間力を育てる必要があります。地域社会と共同した教育環境を構築する必要があります。現在、当校、菅間附属診療所、健康増進センターNASPA、有料老人ホームを一体とする「メディカルヴィレッジな〜す」構想がスタートしています。地域の住民、特に高齢者が看護学生の教育に参画する仕組みであり、地域の患者の心に寄り添う看護師の育成に繋がることが期待されます。

創立10周年を迎えられたのは学生達の頑張り、指導された先生や関係医療機関の方々のサポート、地域社会からの支援の賜です。今後ともさらなるご意見、ご支援を頂ければ幸いです。

平成24年4月8日

第1回 入学式



屋代 隆 学校長



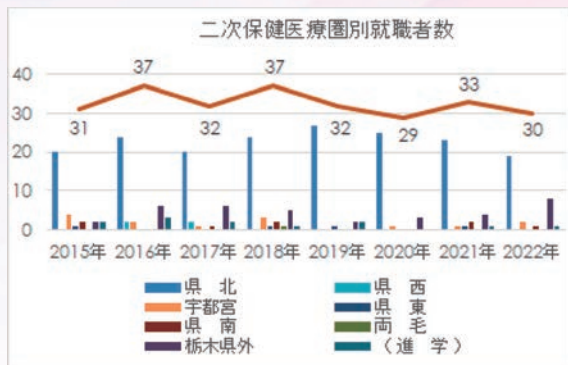
上川 雄一郎 前学校長



平成24年2月11日
開校記念式典・内覧会



開校 10 周年を迎えました



令和4年4月12日
開校 10 周年記念式典

同
記念植樹式



平成 28 年 10 月 4 日
第 4 回 看護の誓い 戴帽式



令和4年3月8日
第8回 卒業式

多くのゆかりの方々のご協力のもと、
記念誌『那須看護専門学校 10年の軌跡』を発行いたしました。



新任医師紹介 はじめまして

今年度入職された先生方の自己紹介です

うちだ あつし 内田 厚先生



◆専門分野
泌尿器科

◆出身地
東京都
調布市

◆趣味・特技
野外活動(キャンプ・
アニマルトラッキング、
ルアーフィッシングなど)のりもの(ク
ルマ、マウンテンバイク、
セーリングなど)音楽(フルート
演奏・鑑賞など)

幼少時から野外活動が好きで、東北の山々には5年ほど前から訪れていました。美しい風景、雄大な自然に憧れ、そのお膝元である菅間記念病院で泌尿器科医として働く機会が実現し、大変光栄です。

これまで、泌尿器科がん(腎臓・膀胱・前立腺がん)を中心に基礎・臨床研究を行うとともに、腹腔鏡手術、尿路結石治療(レーザー内視鏡手術など)、各種前立腺肥大症手術に注力してきました。これらの経験を活かし、さらに技術を拡充して地域の皆様のご要望に応えられるよう、励んで参りたいと思います。どうぞご支援の程宜しくお願ひ申し上げます。(左記趣味はコロナ対策の一環で現在封印中、いつか同好の方々と楽しめる日が戻ることを祈っております。)

すずき 鈴木 ひろみ先生



◆専門分野
脳神経内科・
内科

◆出身地
栃木県
宇都宮市

◆趣味・特技
頸動脈エコー

2022年4月から菅間記念病院の脳神経内科外来を月曜日と木曜日、菅間附属診療所の内科外来を火曜日と土曜日に担当させていただいています。私は、脳神経内科のなかでも、脳卒中急性期治療・頸動脈狭窄の内科治療・頸動脈エコーを専門分野として、脳卒中拠点病院などで診療してきました。近年、脳卒中の画像診断や超急性期治療の進歩が著しいですが、それでも、後遺症や再発が多く、脳卒中発症が多い栃木県では、重要な疾患です。

本院脳神経内科外来では、脳卒中の一次予防と二次予防に、今までの経験を活かしていきたいと思います。頸動脈狭窄の患者様がいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さい。

菅間附属診療所は、内科全般、お気軽に受診していただきたいと思います。待ち時間が短い点、土曜日も午前午後診療している点、頸動脈エコーが可能な点が、アピールポイントです。どうぞよろしくお願い申し上げます。

ひとみ やすひろ 人見 泰弘先生



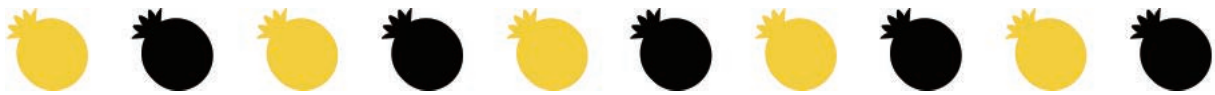
◆専門分野
循環器内科

◆出身地
福島県
岩瀬郡

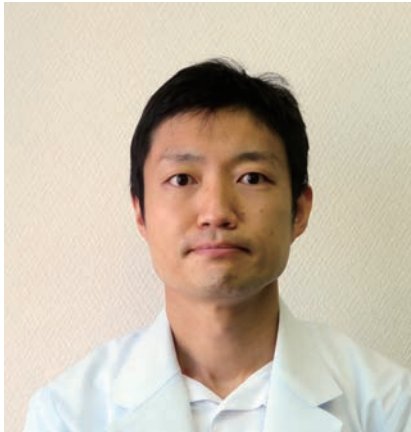
◆趣味・特技
旅行、カラオケ、
株価のチャート
眺め、写真

令和4年4月に着任しました。常勤では最年少クラスで少し驚きましたが、自由に楽しく働ける環境でほっとしました。大学卒業後は医局人事で仙台から福岡まで色々な場所に行って貴重な経験をさせてもらいました。今後は地元に近い那須を拠点として、持てる技術を活かしていきたいです。気軽に声をかけていただけると嬉しいです。よろしくお願ひします。





やまね のぶひろ
山根 庸弘 先生



◆専門分野
脳神経外科

◆出身地
**栃木県
足利市**

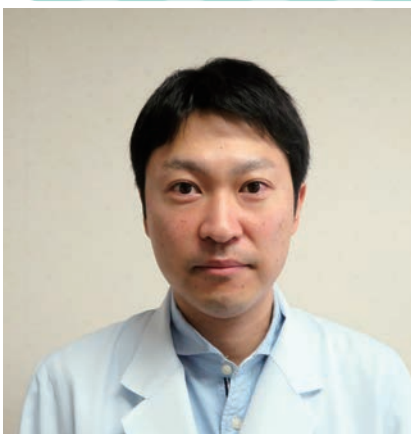
◆趣味・特技
旅行

4月から入職しました脳神経外科の山根庸弘です。出身は栃木県足利市です。専門は脳血管内治療です。那須へはコロナが流行する前はよく観光に来ておりました。

地域の皆様のお役に立てるようにがんばりたいと思います。よろしくお願ひ致します。



よこやま たくじ
横山 琢司 先生



◆専門分野
歯科

◆出身地
**静岡県
静岡市**

◆趣味・特技
サッカー

本年4月より歯科口腔外科に勤務することになりました。生まれは神奈川県相模原市、育ちは静岡県静岡市です。趣味は子供の頃からサッカーが好きで小中高大ではサッカー一部に所属し、最近ではフットサルをやっていました。

松本歯科大学卒業後、母校で研修を行い保存科という虫歯や歯周病を専門とする科に在籍しました。その後、長野県松本市にある波田歯科医院（歯周病専門医）で勤務しました。

健康な歯を維持していくためには、治療だけではなく予防やメンテナンスがとても重要です。患者さん一人ひとりに寄り添った診療を心掛け、地域医療に貢献したいと思います。

正職員・パート職員募集 博愛会の仲間になりませんか？

博愛会の職員は、現在約500名です。一人一人が大切な職務を担ってチーム医療を実践しています。あなたもいっしょに充実した日々を過ごしませんか？ 職種を超えて一緒に行うレクリエーションも楽しいですよ。

<<募集職種>>

- 菅間記念病院
助産師・看護師・准看護師・看護補助者
薬剤師・理学療法士・作業療法士・言語聴覚士
介護支援専門員、公認心理士、SE(システムエンジニア)
社会福祉士・医師事務作業補助者・保育士
健康診断部事務員(PC入力・受診者案内)
- 通所リハビリテーション事業所
介護職員

求人情報はこちらから→



詳細はお気軽にお問い合わせ下さい。
TEL：0570-08-0733（病院代表）
URL：https://www.hakuai.or.jp/

不登校に「医療」という選択肢を

登校サポート外来 小児科 八木 正樹

皆さんの周りに学校に行けずに困っているお子さんはいませんか？

不登校の子どもは年々増加しており、令和2年度における不登校の小中学生は全国で約19万人（小中学生の約2%）にのぼります。この中には保健室登校や遅刻・早退を繰り返している子（いわゆる「不登校予備軍」）は含まれていませんので、実際にはこれ以上の子どもたちが学校生活に困難を抱えていると考えられます。

ではなぜ子どもは不登校になるのでしょうか。不登校児童生徒を対象に行ったアンケート調査（日本財団・不登校傾向にある子どもの実態調査）では、「朝、起きられない（59.5%）」、「疲れる（58.2%）」、「学校に行こうとすると、体調が悪くなる（52.9%）」という体調不良に関する回答がTOP3を占め、その後に「授業が分からない」「学校は居心地が悪い」など学業や環境要因に関する回答が続きました。私はこの結果を見て、「不登校を解決するためには、単に環境調整を行うだけではなく、体調不良の原因追及と対策を講じることが必要ではないか」と考えました。

そこで、2020年9月に「登校サポート外来」を開設しました。この外来では小学生～高校生までを対象に、学校生活の支障となっている様々な症状（頭痛、起きれない、めまい、腹痛など）について、医学的な観点から評価・治療を行っています。具体的には、初診時に現在の症状や生活習慣などについて詳しく問診し、その病状に合わせて血

液検査、尿検査、頭部MRI、新起立試験、心理検査などを行います。そこで得られた情報を手掛かりに治療へと進みます。

病態に合わせてお薬を開始すると、悩みの種だった頭痛やめまいなどの症状を幾分和らげることができます。しかし、残念ながら薬のみで全てを解決することはできません。不登校を治すためには、生活習慣の改善や環境調整を行うことがとても重要です。特に運動不足の解消は、身体機能・自律神経機能の向上、生活リズムの正常化、精神状態の安定化を図るうえで欠かせません。そこで当院では病院に併設されているスポーツジムを利用した運動療法（保険適応外）を提案しています。また環境調整の一環として学校側との情報共有を積極的に行ったり、1週間の教育入院も実施しています。

現在、登校サポート外来には多くの小中高生が通院していますが、患者数は日を追うごとに増え続けており、いかに不登校で悩む子どもが多いのかということを実感しています。

先日、あるお子さんから「なぜそんなに話を聞いてくれるの？」と言われました。私は「それが医療だから」と答えました。子ども一人ひとりの声に耳を傾け、どうすれば良いのか一緒に考えていく過程こそが、不登校の特効薬です。不登校に「医療」という選択肢が、徐々に広がってきています。



▲ 外来の様子

■ 登校サポート外来 ■

担当：八木医師

曜日：火曜日午後（初診のみ）

主な対象疾患：起立性調節障害、片頭痛、
過敏性腸症候群、睡眠障害など

受診を希望される場合は、
事前にお電話にてご予約ください。

お問い合わせ 菅間記念病院（代表）

TEL：0570-08-0733

部署紹介 診療支援課

当院では、以前より医師事務作業補助者が配置されておりましたが、2020年7月医師事務作業補助者で構成された診療支援課が新設されました。

『医師事務作業補助者』とは

医師の業務には診療業務と並行して多くの事務業務があります（カルテ記録・診療情報提供書・診断書・意見書・退院要約作成など）。医師の事務業務の負担軽減を目的として設置された職種が、医師事務作業補助者です。

現在、診断書等の文書作成補助、電子カルテの代行入力、診療内容のデータ管理、専門医制度の手術症例のデータベース登録、症例登録、病棟回診の補助などを行っております。



診断書等の文書作成補助一つをとっても、医師の証明が必要な書類は多岐に渡っており、私たち医師事務作業補助者でも把握しきれないほど種類が豊富です。

例えば、身体障害者診断書や年金診断書は障害の種類により書式が異なり、それぞれの書式に記載ルールが定められています。介護保険意見書、公害や特定疾病など、定期的に更新が必要な書類もあります。追加検査など必要な場合には、その都度、医師に確認を取りながら、診察や検査の予約調整などを行います。

他にも、患者様がそれぞれ個人加入されている生命保険の入院手術証明や通院証明は、加入保険により様々な書式があります。

これらの書類の内容を理解し書類作成することは医師にとって大きな負担となっています。医師事務作業補助者が、書式の内容を理解し作成補助・仮作成を行うことで、医師の書類作成時間を大幅に短縮し診療への影響を減らすことが出来ます。また、書類完成までの日数も短縮できるため、比較的スムーズに患者様へ書類をお渡しできるようになっています。

診療支援課の業務内容

● 診断書等の作成補助

- ・身体障害者診断書
- ・障害年金診断書
- ・各種、医療照会
- ・介護保険主治医意見書
- ・患者様加入の各種生命保険用診断書、証明書
- ・生活保護意見書
- ・訪問看護指示書
- ・退院時要約
- ・保険請求用症状詳記

● 電子カルテ代行入力

- ・オーダー登録
- ・病棟回診補助

● NCD（手術症例データベース）登録

● 連携医療機関（大学病院）への手術症例報告

院内でもまだまだ認知度が低い部署ではありますが、外来・入院問わず診療のサポートをすることで、患者様がスムーズに治療を受けられるよう、医師の指導をいただきながら、各部署と連携を図りつつ、スタッフ一丸となって努力してまいります！



看護部

～透析室 シヤント管理について～

今年度（令和4年）より、透析室においてシヤント管理が施行されております。以前はシヤント音及びシヤントスリルの聴取、触診にて血流の強さや狭窄の有無を観察して判断していました。シヤントエコーを導入した事で、視覚的にシヤント及び血管の状態、血流量等を計測する事ができるようになりました。

外来・入院問わず、透析患者様において定期的（約2ヶ月に1回）にシヤントエコーを用いて検査をしております。血管の状態によっては検査の間隔が短縮する事もあります。目的として、透析患者様一人ひとりのシヤント及び血管の状態、血流量や血流速度の観察をして狭窄や血栓等の有無を早期発見する事が挙げられます。検査は透析前にシヤント音聴取及び触診、シヤントエコーにて実施しております。

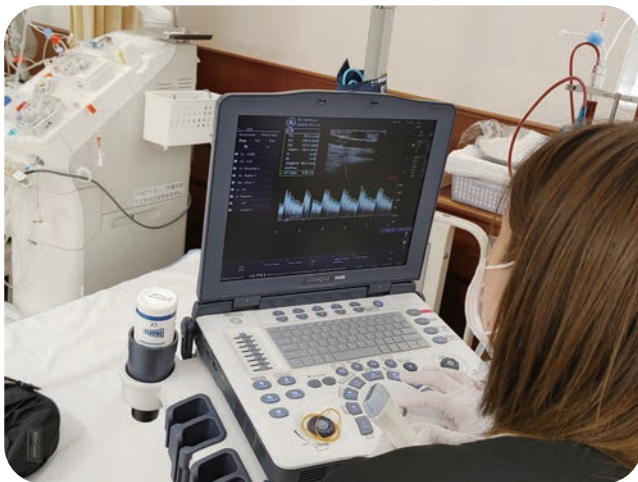


写真 上下
ME (Medical Engineer)：臨床工学技士が上腕動脈血流量を測定しているところ

検査内容は、①血流量 ②血管壁の観察及び狭窄の有無 ③瘤の有無や内腔の状態 ④血管径の変化 ⑤血管の石灰化の有無及び状態 ⑥人工血管（グラフト）の状態 ⑦深部静脈への流入 ⑧非血栓性閉塞の状態 ⑨非シヤント肢の血流量との比較の9項目です。

透析中は指定された血流量（180ml/min）に対しての脱血圧及び静脈圧の観察を実施しております。透析終了時はシヤント音及びスリルの聴取と止血時間を観察しております。尚、検査結果は用紙（シヤント管理表）に記入して保存すると共に電子カルテに取り込み、結果をコメントしております。

定期的にシヤント管理する事により、シヤントの状態を把握出来ると共に狭窄や血栓の有無を早期に発見する事ができています。また、狭窄や血栓が発見された場合には医師や検査チームスタッフと連携してPTA（経皮的血管拡張術）や血栓除去術、場合によってはシヤント再建術等を早期に施行する様に努めております。

透析室では、今後もシヤント管理を継続する事で、患者様一人ひとりがシヤントトラブルを予防する様に努めると共に、万が一狭窄や血栓が発見された場合には医師及び検査チームスタッフとの連携を密にしてスムーズに対応出来る様に努めてまいります。



▲ シヤントエコー

シヤントとは 血液透析では、体に溜まった老廃物（尿素素）を効率よく取り除くために、大量の血液（1分間に150～300ml）を人工腎臓（ダイアライザー）へ送る必要があります。通常の静脈を流れる血液だけでは十分な血液流量が得られないため、手術によって動脈と静脈をつなぎ合わせて、静脈に大量の血液がながれるようにします。これを内シヤントと言います

シヤントは透析をするために、なくてはならない大切なものです。

那須看護専門学校



当校公式
Twitter



創立 10 周年をむかえ更なる情報発信を

やしろ たかし
那須看護専門学校 学校長 屋代 隆

那須看護専門学校は2012年2月11日に栃木県北地区では唯一の看護師養成学校として創立されました。創立当時、それこそゼロからのスタートで学校関係者は皆、大変なご苦労をされたと聞いています。設立の目的は、県北地域の看護師不足の解消と医療と福祉の向上を図ることです。当初より入学される学生諸氏の多くは地元出身で、卒業し看護師の資格を得た後大半の者が地元の医療施設で勤務をしてくれています。その割合はおおよそ80%にものぼります。

世界の各国と比較し少子高齢化社会が最速のスピードで進む中、ますます医療・看護・介護に期待される社会からの要請は大きくなっています。栃木県北地区も例外ではありません。地元の医療・看護は地元の我々の手で……、と言う基本概念は揺るぐことなく継続することが、わが那須看護専門学校の使命であると言っては大き過ぎるでしょうか。その使命を果たし更なる10年を歩んでいくには、我々の学校の存在とミッションに興味を持っていただける地元の若者を少しでも増やすことが必須でしょう。いかにして新たに医療・看護の道に興味を持ってもらうかという問いの解答を具現化するには、何はともあれ情報発信です。

情報発信と言えば、新聞・テレビ・ラジオ等のマスメディアをまず思い浮かべますが、今さら私が述べるまでもなく現代の若者は、このようなマスメディアに興味を持つことなく、ソーシャルメディアであるSNSから情報を得ることが日常となっています。2022年発表の総務省によるスマートフォン保有率の全国調査によれば、高校生は98.7%、中学生でも80.8%にものぼっているそうです。ここ数年の所有率の増加は急速で、もちろんその利用目的は、YouTube、LINE、Twitter、Instagram、TikTok等のSNSの利用です。企業、行政、教育機関等のありとあらゆる組織で、その情報発信の手段としてHPやSNSを積極利用していることも周知です。わが那須看護専門学校でも広報委員会を中心として積極的に取り組んでいます。学校のHPから公式YouTube、公式Twitter、公式Facebookへ簡単にアクセスできるようになっています。

面白い数字をあげてみます。ご存知のように博愛会ではITC室の皆さんのご教示で施設ごとにHPを利用した各種情報発信を行っています。本年4月（一か月間）の那須看護専門学校のHPに対するアクセス数は各ページへのアクセスを1カウントとして総計3,600、各項目ページへは

およそ100-200程度でした。一方同月の公式Twitterへのアクセスは6回のアップに対して総計7,000を超えていましたが、公式Facebookへのアクセス数は計170。このアクセス数の極端な違いは、Twitterは10代から20代に、Facebookは30代から40代以上にユーザーが多いことが理由で、特に那須看護学校の公式SNSでは高校生を中心とする若者が公式Twitterにアクセスしてくれていることを表していると理解できます。公式な情報掲示はHP、そして高校生を中心とする若者への日常の情報発信はTwitter、と内容と対象を分けた情報発信の重要性が示唆されます。Instagramの導入が可能かどうかなどの検討も含め、さらに努力をしていきたいと考えています。ご期待ください。

最後に、少し個人的なSNS情報の一つ。私屋代のインタビュー紹介がYouTube動画で配信されています。是非ともご視聴いただき再生回数アップ（笑）にご協力ください。看護学校のPRもしています。



ザ・ドクターインタビュー
自治医科大学名誉教授
屋代隆ドクター - YouTube



令和5年度 入学生募集（前期日程）

入試形態	試験内容	願書受付期間	試験日
推薦 入学試験	一般常識 (小論文形式)	9月7日(水) ～	10月1日(土)
第一回 社会人 入学試験		9月21日(水)	
第一回 一般 入学試験	学科目試験 (2科目選択) ・国語総合 ・数学I A ・英語I 面接試験	11月1日(火) ～ 11月16日(水)	11月26日(土)

お問い合わせ（募集要項請求）

〒329-3135 栃木県那須塩原市前弥六 54-1
TEL: 0287-67-1188
URL: <https://www.hakuai.ac.jp/>



在宅総合ケアセンター

こんにちは♪ のびのびアカデミーです



当教室では産前産後の方や未就学までのお子様を対象としたレッスンを行っています。2019年東棟4階でスタートし、現在利用者数が延べ1万人を突破しています！この度、これからの未来を担う子どもたちがのびのび育ってほしいという願いを込め「のびのびアカデミー」という教室名になりました。

ソフトマタニティエクササイズ、ベビービクス、ベビーヨガ、キッズレッスン、幼稚園児のリトミック、産後のママのためのエクササイズなど様々なニーズに応えるレッスンを展開中です。特にベビービクスはベビーマッサージ、季節のお昼寝アートやリトミックなど盛沢山の人気のレッスンです。全てのレッスンは無料体験できますので、どうぞお気軽にお問い合わせ下さい。皆さんとお会いできることを楽しみにしております。

のびのびアカデミーからご家族と子どもたちの笑顔がたくさん広がりますように！

レッスン予定はこちらを Check !



料金：全てのレッスン 1回につき 770円 (税込)

お問い合わせ **レッスン担当 戸崎**
e-mail : lesson@hakuai.or.jp

菅間付属診療所 (菅間記念病院サテライトクリニック)

胃カメラ・大腸カメラ

最新の内視鏡システムを導入し検査が可能になりました！

○胃や腸に不調を感じる方 ○健康診断で所見があった方

★睡眠内視鏡検査を行っています★

鎮静剤を使用し、患者さんは眠ったまま内視鏡検査を受けることができます。睡眠状態で受けられる為、検査中の苦さをほとんど感じずに、比較的負担が少なく検査を終えることができます。初めてで不安、苦しい思いをしたくない、痛いのが苦手、以前内視鏡検査を受けて苦しかった、痛かったという方も、ぜひ経験していただきたい、とても楽な内視鏡検査です。

担当医 稲瀬 誠実 (消化器内科)

毎週金曜日 9:00 ~ 15:00 診療

稲瀬医師は内視鏡検査を得意とし患者様が苦痛のない検査をモットーに診療しています。先生が優しく声をかけながらスピーディーに検査を進めていきますので、この機会に一度受けてみてはいかがでしょうか。

頸動脈エコー

頸動脈エコー外来の時間ができました！

担当医 鈴木 ひろみ (神経内科)

毎週火・土曜日 14:30 ~ 15:30

鈴木医師の専門分野は神経内科、脳卒中・頸動脈狭窄の内科治療、頸動脈エコーです。エコーで異常があった場合には、精密検査、薬物治療を検討します。

栃木県は、脳卒中発症率が非常に高いとされています。早期から予防・治療を適切に行い、患者様とご家族が笑顔で過ごせるようにサポートします。

★上記検査希望の方は、担当医または菅間付属診療までご相談ください。



◀内視鏡担当の2人です。
不安が最小限になるように優しくサポートいたします。



お問い合わせ 菅間付属診療所
TEL 0287-67-1570

ウェルネス NASPA ウェルネス NASPA2

NASPAには幅広い年齢層の会員様が通われています。近年、働き世代のメンタルヘルス対策が注目されており、労働者が50人以上の企業に対してストレスチェックが義務付けられました。この目的の1つに「個人のうつ病予防」があります。また、高齢者のうつ対策も介護予防の重点項目に位置付けられています。今回は運動とうつ病の関連について考えてみようと思います。

ストレスによって、脳の海馬（記憶や情報整理を司る）と言われるところの脳由来神経栄養因子（BDNF：神経や神経のネットワークを新しく作る働き）や、「幸せホルモン」と言われるセロトニンという神経伝達物質が減少します。これがうつ病の原因と考えられています。これらに対して、運動をすることでBDNFや、海馬の体積が増えることが報告されています。運動をすることでうつ病を予防したり、改善させたりできる可能性があるわけですね。では、どのような運動が効果的なのでしょう。運動の種類としては、ウォーキングがうつ病発症の予防につながるという報告が多くみられます。時間に関しては、1日あたり40分以上、1週間で150分以上のウォーキングが推奨されます。

運動が有効とされるストレス関連疾患（抜粋）

うつ病	緊張性頭痛
不安障害	高血圧
自律神経障害	糖尿病
慢性疼痛	高脂血症

▲河野友信・他 『ストレスの事典（2005）』より改変

メンタルヘルスと睡眠も関係が深いものとして知られています。睡眠の質と時間を担保することも、脳の機能を活性化させるのに大切です。人には深部体温リズムというのがあり、深部体温が最も高くなる夕方に運動をすることで、深部体温リズムにメリハリをつけることができ、質の良い睡眠につながります。

しかし、運動をしようと思っても「1人だと続かない」、「仕事から帰ってきたら休んでしまう」といった方が多いのではないのでしょうか。そんな方はNASPAに来てみませんか？NASPAのスタッフや同じ目的を持った仲間と一緒に運動して、心を健康に保ちましょう！

お問い合わせ ウェルネス NASPA
TEL 0287-67-1577
ウェルネス NASPA II
TEL 0287-73-5936

motto はくあい

グリーンケア研修会

～ 小さいのちを亡くした悲しみに寄り添う ～

令和4年6月1日、当院の黒崎史果医師が発足した分かち合いの会の研修会が開催され、会場参加とYouTube配信視聴合わせて333名の方にご参加頂きました。

大切な人を失った時の悲しみを「グリーン」といい、グリーンからの回復を支援していくことを「グリーンケア」といいます。今回、竹内先生からは医師の立場から周産期グリーンケアについて、藤川様からは当事者の立場からご講演頂きました。聴講して感じたことは、安心して悲しめる場所、分かち合える環境の大切さです。



分かち合いの会 in 那須のブログ

写真 左「物語と真実～周産期グリーンケアからの視点～」
竹内 正人 先生
右「当事者からの言葉」
藤川 なお 様 (働く天使ママの会 iKizuku 代表)

産前・産後の腰痛予防

産前・産後の腰痛は、お子さんを持つ多くのお母さん方が悩まされてきたものだと思います。

産前・産後腰痛の原因として、①妊娠・出産に伴う姿勢の変化②ホルモン変化による骨盤周囲の靭帯や筋肉の緩み③妊娠・出産に伴い増加する精神的ストレスなどが挙げられます。腰痛予防として、腹圧コントロール、骨盤底筋群の運動、背中・お尻まわりのストレッチなどがあります。

当院のリハビリテーション科では、妊産婦に対するリハビリも受け付けておりますので、お悩みをお持ちの方は、ご相談いただければ幸いです。



出産を控えたスタッフが腰痛予防のトレーニングを行なっている様子

私の好きな風景 Vol.12

季節を楽しみ、自然に癒される

経理課 よしなり 吉成 えいみ 映美

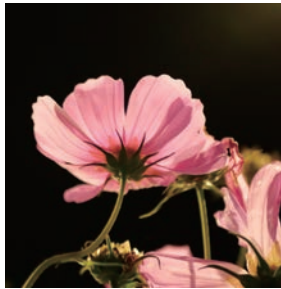
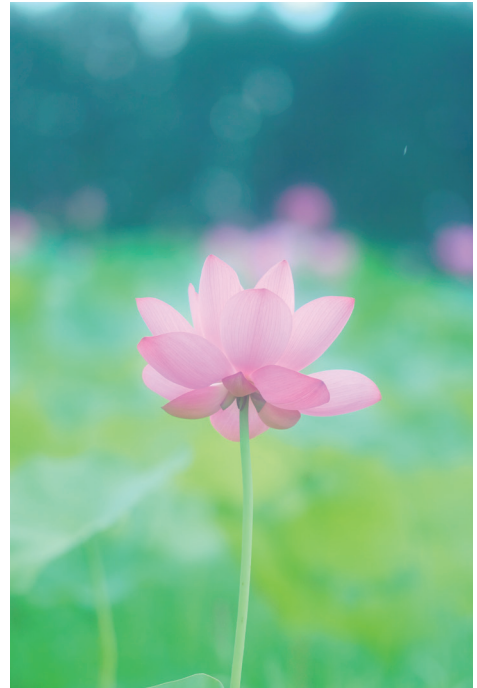


写真 左 夜の鬼怒川で見つけたコスモス
中央 公園のベンチから見た景色
右 早朝に訪れた蓮池



休日は家の中で過ごすことよりカメラを持って外出をすることのほうが多いです。コロナウイルス流行以前は観光へ行きその土地の景色やお祭り、季節ごとのイベント、夜景など様々な写真を撮っていましたが、ここ数年は栃木県内で季節の花を撮る事が多くなりました。小さなカメラを持ってゆっくりのんびりお散歩をしながら楽しんでます。

その季節にしか出会えないお花や景色を見てると元気が出たり、気持ちがスッキリしてまた明日から頑張ろうと思えます。また、カメラを持って外出すると同じ場所

で写真を撮っている方と出会うことも多く、男女年齢関係なく楽しくお話が出来る時間もとても大好きです。

今年は季節の花だけでなく、山や海などたくさんの自然に癒されたいと思います。