

看護職員合同就職説明会に参加しました

平成29年4月8日(土)高松シンボルタワーで開催された香川県看護協会主催の合同就職説明会に参加しました。当日は、濃霧で船が出港できず少し遅れての参加でしたが、参加病院も多い中、小豆島中央病院に興味を持ってくださったたくさんの方にお越しいただきました。

当院の魅力ややりがい一人でも多くの学生さんにお話しできるように、今後も説明会に足を運び、これからの

小豆島の医療を支える人材を1人でも多く確保していきます。



マタニティクラスのご案内 (予約制)

1コース(妊娠25週くらいまでの妊婦さん対象)

内容: 妊娠の生理、妊婦健診について、妊娠初期の注意
妊娠中の栄養、妊娠中の歯の健康、母子手帳
担当者: 産婦人科医師、助産師、管理栄養士
実施予定日: 平成29年6月8日(木)、7月13日(木)

2コース(妊娠25週以降の妊婦さん対象)

内容: 分娩の経過と産後、呼吸法およびリラックス法、
当院の分娩、お乳の手入れ、入院中の生活、
赤ちゃんについて、施設の見学
担当者: 産婦人科医師、小児科医師、助産師
実施予定日: 平成29年5月25日(木)、6月22日(木)

※緊急手術や分娩等により、やむなく変更する場合があります。事前に日程の確認をしてお越しください。



問い合わせ先: 産婦人科

小豆島中央病院公式

LINE



はじめました

小豆島中央病院のLINEをはじめました。休診日、イベント情報などの最新情報を随時掲載します。

左のQRコードを読み込むか、下記のサイトにアクセスして下さい。
<https://line.me/R/ti/p/%40lcq5359u>



臨床心理士のひとことコラム No.1 ~リラックス呼吸法~

何かと忙しい毎日ですが、時にはゆっくりと椅子に腰かけて深呼吸してみましょう。ここでは座りながらできる『リラックス呼吸法』をご紹介します。

リラックス呼吸法

- ① 背筋を立ててゆったりと姿勢を整える
- ② 静かに目を閉じる
- ③ 口から息を全部吐き出す
- ④ 1・2・3と頭の中で数えながら、鼻から息を吸い、お腹を膨らませる
- ⑤ 4でいったん息を止める
- ⑥ 5・6・7・8・9・10で、口から息を吐き出しながらおなかをへこませる
- ⑦ ④~⑥を繰り返す

手のひらがぼかぼかと温まってくるのが、リラックスしている状態の目印です。ぜひ試してみてください。

臨床心理士 津山紀彦



臨床心理士ってなに?

臨床心理士とは、心の問題を抱えた依頼者(クライアント)に対し、さまざまな臨床心理的技法を用いて問題解決のサポートをしていく仕事です。どのような場合においても、まずは相手の話を理解・共感しながら、専門技法を用いて、クライアント自身が頭の中の考えを整理し、自分で問題を解決していくための手助けを行います。



職員紹介



画像情報科 科長

山下 安敏 (やました やすとし)

コメント

MRIやCTなどの医療機器を使って画像検査の提供、画像管理、放射線管理などを担当しています。皆様安心して検査を受けてもらえるよう努めてまいります。



リハビリテーション科 科長

田村 弘明 (たむら ひろあき)

コメント

地域医療に貢献します。みなさま、いつまでも元気に歩けるよう頑張りましょう。

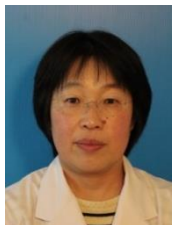


臨床栄養科 科長

安藤 千香 (あんどう ちか)

コメント

臨床栄養科では、毎日の食事を通じて、地域の方々の健康作りにも貢献していきたいと思っています。気になることがあれば、何でもお気軽にお声がけ下さい。



画像情報科科長、リハビリテーション科科長、臨床栄養科科長をご紹介します。



簡単レシピ

臨床栄養科おすすめ

豚肉の味噌炒め



材料 (1人分)

豚肉	: 100g
キャベツ	: 100g
ピーマン	: 40g
しめじ	: 15g
にんじん	: 30g
油	: 適量
みそ	: 大さじ1
しょうゆ	: 小さじ1/2
みりん	: 小さじ1
豆板醤	: 適量

作り方

- ① 豚肉は一口大に切る。
キャベツは2cmざく切り、ピーマンは1cm幅に切る。
- ② にんじんは短冊に切って下茹でする。
- ③ 豚肉と野菜を油で炒め、調味料で味付けする。



生野菜に含まれるカリウムは、余分な塩分を体外に排出し血圧を下げる働きがあります。食物繊維はコレステロールの再吸収を阻害したり、便秘予防にも役立ちます。加熱してかさを減らしたり、一品ものよりも野菜を中心にした副菜にすることで毎日の食事にしっかりと野菜をとり入れていきましょう。



1人分

エネルギー : 193kcal
野菜 : 93g

《お知らせ》

◎代診について

小児科 6月15日(木) 午前 原田医師 → 富田医師
午後 休診
泌尿器科 6月19日(月) 荒井医師 → 三浦医師

◎担当医の変更について

6月から整形外科の外来担当を変更します。

第1.3.5週 水曜日 中澤医師

第2.4週 水曜日 森田医師

第1.3.5週 木曜日 森田医師

森田医師の診察は10:00からになります

◎耳鼻咽喉科の受付時間について

5月31日(水)の受付は10:00までになります。



◆編集後記◆

ゴールデンウィークも終わり慣れ始めた職場や学校生活の疲れがやすい時期になってきました。体調管理が難しい時期と言われています。5月病にも、気をつけながら乗り切っていきましょう。

編集担当



【問い合わせ先】

小豆島中央病院 ☎75-1121

土庄診療所 ☎62-1212

内海診療所 ☎82-2123

