

# みどり病院のリニューアルについて

みどり病院 事務長 大橋 正和

2020年度もそろそろ終わりに近づいてきました。皆様と同じく、新型コロナウイルスへの対応に明け暮れ、やりたいことがなかなかできませんでしたが、まだしばらく続くと思われませんが、友の会会員の皆様と共にこの難局を乗り越えていきたいと思います。ひきつづき、ご協力のほどよろしくお願いいたします。

そんな中ではありませんが、2024年春の竣工に向け、みどり病院のリニューアル計画は着々と進んでいます。病院待合スペースに貼り出していた企画へのご参加ありがとうございました。

2階と3階が病棟です。回復期リハビリテーション病棟は食堂を広く、またリハビリ室を同じ階に配置することで生活場面で後、在宅生活を見据えた支援が可能となります。急性期病棟では新型コロナウイルスのような新興感染症の流行時にも対応可能な機能を検討しています。4階は主に職員用のフロアです。1月は建設予定地（すこやか診療所北）の地質調査を行いました。これから外観や設備・機器・備品について検討していきます。次号では外観イメージや基本計画について紹介できると思っています。



川の鮎から「こたつの上の果物」に付箋を変えて継続中です。引き続きご意見ご要望を記入してください。よろしくお願いたします。

# 地域と青年職員SDGsを語る

～ プロローグ ～

SDGs（エスディーゼズ）とは日本語で「持続可能な開発目標」という意味です。

第1弾は「健康とくらし」新年号発行の時に、みどり病院の松井院長からのSDGsについての文書を折り込みました。今回は第2弾として、みどり病院松井院長、友の会大塚会長、青年委員会所属の福島さん（3階病棟看護師）亀田さん（事務）の4名で青年委員会が作成したSDGsの通信を基に対談しました。



**福島Ns**：SDGsを取り組もうとしたきっかけは、全日本民医連第44回定期総会にも取り上げられたり、全国ジャンボリーIN 岐阜のフィールドワークにもあったのですが、ざっくりとしか分かってないよねという話になり、今後民医連でも取り組んでいく事と聞いたので、自分たちで学んだことを少しでも発信出来たらいいよね。と青年委員会で毎月通信にして発行していこうとなりました。

**松井院長**：実際に学んだこと等を若い職員だけでなく、地域や他の職員も結び付けて活動出来たらいいと思います。

**大塚会長**：この通信に私たちがができる事とあるけど、現在も続いている「こもれび」「子ども食堂」は貧困をなくそうという課題に当てはまっているので引き続きやっていけたらいいと思う。

**福島Ns**：SDGsは環境の事が取り上げられやすいけど、「すべての人に健康と福祉を」「住み続けられるまちづくりを」などの項目は元々民医連が取り組んでいることで、直結できると思うし、今までの事を継続しつつそれ以外もつながる部分はあるので考えていけたらいいと思う。

**大塚会長**：今テレビなどでSDGsは取り上げられているが、まだまだ地域には難しいので伝えていかなければいけない。項目を見れば今まで友の会が取り組んできた事なので分かるが・・・SDH（エスディーエイチ）「健康の社会的決定要因」につなげていけたらと思う。職員はどれだけの人がSDGsを知っているの？

**福島Ns**：まだ知らない人も多いと思いますが、前回松井院長が健康とくらしに折り込んだ文書を読んだ職員は知っているとは思っています。

**亀田さん**：最終的に、SDGsの項目を全てやるのではなく、今までやってきたことを、更に発展させ「私たちはSDGsを支援しています」という形で、職員と地域と一緒に取り組めたらいいと思います。ルールは決まっていないので、みんなでどのように取り組むかを考えていけたらいいと思います。

**松井院長**：職員は実際に地域の現状が見えない部分もあるので、お互いこの対談の場面で意見交換を含めSDGsを深める話ができたらいいと思う。



次回の対談から、項目を絞り意見交換をしていきます。

# 新型コロナに負けない体づくり


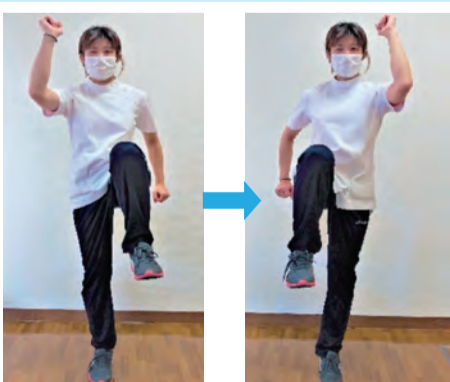


みどり病院 リハビリテーション科 科長 足立明彦

新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止のため、外出の機会が減り、動くことが少なくなっていますか？ 動かないことにより体の機能が低下して、疲れやすくなったり、日常生活が難しくなるフレイル（虚弱）といった状態になる恐れがあります。

新型コロナに負けない体づくりの3つのポイント

①座っている時間を減らす ②毎日筋トレとストレッチ ③3密を避けて日中に散歩

上記3つが新型コロナに負けない体づくりとなりますが、自宅のできる筋力トレーニングを簡単に紹介します。

効果	①歩いて疲れ難くなります。	②歩行中の歩幅が広がります。	③歩行中のふらつき防止につながります。	④つまずきにくくなり、転倒予防に。
	<b>スクワット</b>	<b>腕を大きく振って足踏み</b>	<b>足横上げ運動</b>	<b>つま先上げ運動</b>
運動内容				
	*ゆっくり5回繰り返す。1日3回	*交互に30回ずつ。1日3回	*10秒キープ×2回。1日3回	*10秒キープ×2回。1日3回

上記4種類の運動を続けましょう。【運動の強さや回数について】 ①ゆっくり動かし、筋肉を意識する。 ②楽になったら回数や時間を増やす。 ③出来る限り毎日、少なくとも週2、3回