

つくし野だより

令和 7 年度 夏号



・ 医師紹介

『理事長先生へのインタビュー』

・ 新入職員紹介

『リハビリテーション部 1 名、栄養部 1 名』

・ スポーツ部

『ふくい桜マラソンへの参加』

・ ボランティア活動

『森田ファミリーウォーキングへの参加』

医師紹介

つくし野病院に勤務している医師の人となりを知ろう、知ってもらおうと思いインタビューをしました。



片山外一 理事長

Q1.診療科は何ですか？

A. 外科です。

Q2.小さい頃の夢は？

A. 医師を目指していました。

Q3.学生の時、どんな部活動をしていましたか？

A. 剣道部、謡曲部で活動しました。

Q4.今、はまっている事は？

A. ゴルフ、世界情勢、謡曲にはまっています。

Q5.朝型、夜型？

A. 朝型です。

Q6.子供のころ好きだったアニメは？

A. 鉄腕アトムが大好きでした。

Q7.おすすめの本は？

A. 永井荷風『溷東綺譚』、
夏目漱石『吾輩は猫である』

Q8.休日は何をしていますか？

A. 各種会合への出席やゴルフをしています。

Q9.おすすめの旅行先は？

A. 京都の東山が良かったですね。

Q10.健康の為、普段気を付けている事は？

A. 節酒と運動を心がけています。

Q11.患者さんへ一言

A. 兎に角、歩きましょう！！

新入職員紹介

今年4月に2名の入職がありましたので、紹介します。



【所属】

リハビリテーション部

【職種】作業療法士

【名前】菅原 さん

地域の皆さまの暮らしに寄り添い、作業療法の専門性を活かして日常生活がより良いもの

になるよう支援していきたいと考えています。日々の学びを大切に、経験を重ねながら、皆さまに信頼される作業療法士を目指して精進して行きたいと思っています。未熟な点も多くありますが、これからよろしくお願いします。



【所属】栄養部

【職種】栄養士

【名前】中山 さん

業務において、綺麗な盛り付けや調理が出来るように丁寧な仕事を心がけていきたいです。日々の食事を通して病院での生活に彩りを添

えられるような存在になりたいです。また、患者さんやご利用者さんが安心してもらえるように、笑顔で接していこうと思います。

スポーツ部



今回スポーツ部では、「ふくい桜マラソン」に参加しました。あいにく、雨空でしたが全員完走することが出来ました。

また、今後も、活動を継続していき、職員の健康増進に努めます。

ボランティア活動



森田地区「ファミリーウォーキング」に看護師4名、リハビリ3名をボランティアとして派遣しました。看護師は救護班、リハビリは準備体操・見守り班として活動しました。

Tsuku ササイズ 健康的な生活リズムをつくりましょう

「暑い中での運動が嫌だなあ。」という方が多いのは、運動の継続中断が夏に多いことから明らかです。では夏の運動不足に陥る理由は何か？暑さに弱い・昼にしか運動が出来ない・遅寝遅起きなど色々理由があるでしょう。しかし、それらばかりに気を取られ生活習慣を見落としがちになっていませんか？私たちの毎日の生活はほとんど生活習慣の組み合わせです。

早寝早起きをする事は良い生活習慣のスタートとして重要です。適切な時間に起き朝の自然光を浴びることで人間本来の生活リズムを取り戻し運動する習慣を作り出すからです。そして、身体をストレッチすることで健康的な一日が始まります。

ということで今回は一日の基盤を作るストレッチの紹介をしていきます。



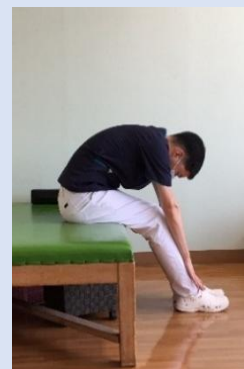
腕を組んで両側の肩甲骨同士を近づけるようにしましょう。

20秒2セット



腕を組んでまっすぐ真上に上げ、しっかりと胸を張りましょう。

20秒2セット



足を軽く前に出し、背中・太ももの裏がしっかりと伸びているのを確認しながら行いましょう。

20秒2セット

