

簡単！自宅でできる健康体操 ～体幹編～ 朝起きた時、夜寝る前など日常に運動を取り入れましょう！

体操のじかん
Let's チャレンジ
それぞれ10回ずつ
1日3セットを目安に行いましょう！

1 深呼吸を
しましょう
ゆっくりと3回

2 ゆっくりと息を吐きながら
自分のペースで行いましょう！
毎日少しずつでも
続けることが大切です。

ポイント！

3 足上げをしましょう
反対の足は膝を曲げて

4 腹筋を
しましょう
おへそを
見るように

5 お尻上げを
しましょう

6 足を左右に
たおみましょう
～体をほぐす～

ベッドでできる運動
主に腹筋・背筋・太もも・おしり
に効果的な運動です。

運動の前後には
必ずストレッチを
行いましょう！

医療法人社団 淳生会のご案内

【施設概要】

●医療法人社団淳生会 慈恵病院

診療科目／内科（呼吸器・循環器・消化器）・
外科・リハビリテーション科・放射線科・肛門科
病床数／230床（療養病床・一般病床）
ホームページ／<http://jyunseikai-jikei.jp/>
理事長／松本卓郎 院長／松本恵太
連絡先／Tel:0957-43-2115 Fax:0957-43-2193

●慈恵病院 訪問看護ステーション

連絡先／Tel:0957-28-5511 Fax:0957-43-2025

●慈恵病院 ケアマネジメントセンター

連絡先／Tel:0957-28-5533 Fax:0957-43-2025

●慈恵病院 健康診断室

連絡先／Tel:0957-28-5001 Fax:0957-28-5008

●介護老人保健施設 恵風園

事業内容／短期入所生活介護・療養介護・
訪問リハビリテーション
定員数／入所100名・短期入所4名
連絡先／Tel:0957-43-2116 Fax:0957-43-2522

●通所リハビリテーション 恵風園

定員数／1日60名
連絡先／Tel:0957-43-1532 Fax:0957-43-2522

●グループホーム けやの杜

連絡先／Tel:0957-46-3301 Fax:0957-46-3302
定員数／18名

【ADDRESS】

〒859-0401 長崎県諫早市多良見町化屋 995 番地

長崎県営バス「諫早日赤病院前」
より徒歩1分

JR「喜々津駅」より徒歩8分
「多良見インター」より車で3分

駐車場
無料



淳生会



淳生会は、V・ファーレン長崎を応援しています。

芽ぐみ通信

Megumi

2020年10月

No.8



Image photo

「新型コロナウイルス感染症対策のため、外来診療日時の予約受付を行っています」

- contents 1 私たちはこんな仕事を
しています
- contents 2 新入職員ご紹介
- contents 3 LINEを利用したオン
ライン面会を始めました

- contents 4 自動検温装置を
設置しました
- contents 5 簡単！
自宅でできる健康体操



医療法人社団 淳生会 慈恵病院・介護老人保健施設 恵風園 広報紙 No.8 芽ぐみ通信

QUIZ:写真の中にどんぐりはいくつあるでしょうか？(答えは中面)



さくら病棟

慈恵病院本館 3 階の“さくら病棟”はベッド数が 60 床で、介護を必要とし、自ら訴えることが困難な患者さまが多く入院されており、看護師・介護職員・クラークの 33 名のスタッフで日々の業務に奮闘しています。多忙な業務の中でも『患者さまのためにできること』を 1 人 1 人が『考えて行動する』を目標に業務に取り組んでおり、お互いに声を掛け合ってコミュニケーションを図り、笑顔が絶えない病棟です。

10 月の本誌発行に向けて原稿を書いている今（8 月中旬）、日本全国でコロナウイルス感染症が拡大し、長崎県内でも毎日感染者が報告されている状況です。今年は、楽しみにしていたオリンピックや甲子園、さまざまなイベントが中止となり、

感染対策に追われて夏も終わろうとしています。ストレスフルな毎日ですが、自分自身そして自分の大切な人を守るため【マスク着用】【手洗い】【ソーシャルディスタンスの確保】を徹底しましょう。



スタッフが『アマビエ』の可愛いイラストを描いてくれました。

『アマビエ』とは疫病退散にご利益があるとされている妖怪で、「コロナ終息」の願いを込めて描いてくれました。本誌が発行される 10 月、コロナウイルス感染症が終息に向かっていきますように！！



表紙の Quiz の答えは、7 つです。



法人内の総務機能を集約 & 効率化するため、本年 4 月より旧来の部署を統合して新たに「法人総務部門」としました。その中で医療機器安全管理向上のため臨床工学技士 1 名と、IT 分野強化のためシステムエンジニア 1 名が新たに施設課に加わりました。専門のスタッフを加え、これまで以上に現場スタッフをバックアップできるよう取り組んでまいります！



システムエンジニア 辻 一喜

- ① 年男のシステムエンジニアです。何回目の年男かは内緒です（笑）
- ② やっぱり「牛肉」！ ※国産に限る（笑）
- ③ ゴルフ（いわゆる下手の横好きというやつです）
- ④ 患者ファーストで色々なことを考えているのがステキだなあと思いました。
- ⑤ IT という文明の利器を駆使して各部署の業務効率化に貢献できるよう頑張ります！



臨床工学技士 濱口 慎吾

- ① お酒大好き引っ込み思案
- ② チャンジャ、すめめ、からすみ
- ③ マンガ本を読む
- ④ 色々な方に教えてもらったり助けていただけてとても働きやすい職場です。
- ⑤ 今まで培ってきた知識や技術を活かして患者様や慈恵病院の方々に還元できるよう務めていきたいと思えます。よろしくお願ひ致します。

Question: ①一言で自己紹介を ②好きな食べ物 ③趣味 ④職場の印象 ⑤働く上での抱負

LINE を利用したオンライン面会を始めました



平素より当院の診療・運営にご理解とご協力を賜り心から感謝申し上げます。また、長崎県内はもとより、諫早市内で新型コロナウイルスの感染が拡大していることから、入院患者様への面会禁止措置を延長せざるを得ず、みなさまには大変ご心配とご迷惑をお掛けしております。このような中、5 月よりオンライン会議アプリ「ZOOM」を利用した「オンライン面会」を開始しておりますが、より多くのご家族さまに「オンライン面会」をご利用いただけるよう、8/24（月）より「LINE」による「オンライン面会」を開始しております。詳しくは、当院ホームページよりご確認ください。よろしくお願いいたします。



自動検温装置を設置しました

慈恵病院・恵風園では新型コロナウイルス感染症対策として、玄関へ自動検温装置を設置いたしました。ご来院・ご来園された方の検温を 1 秒以下で行うことができるため、玄関付近での密集状態を回避することができます。また、マスク装着検知機能もありますので、正しくマスク装着されていない場合はアラートが鳴る場合がございます。ご来院・ご来園の際は、検温とマスク着用のご協力をよろしくお願いいたします。

