



新渡戸記念 中野総合病院 だより

Nitobe Memorial Nakano General Hospital

1月号

平成31年1月1日号

東京医療

住所 東京都中野区中央四丁目59番16号

TEL 03-3382-1231(代) 夜間受付 03-3382-9991

ホームページ <http://www.nakanosogo.or.jp> E-mail soumu@nakanosogo.or.jp

第355号

発行人 / 理事長 入江 徹也

発行責任者 / 総務課長 横井 悟

新年のご挨拶

新渡戸記念中野総合病院 理事長兼病院長 入江 徹也

新年あけましておめでとうございます。2019年の年頭にあたりご挨拶申し上げます。2019年正月は「新渡戸記念中野総合病院」と病院名が改名されてから4回目の新年になります。昨年6月に総代選挙が行われ、新たに選出された総代による「新体制の東京医療生活協同組合」がスタートしました。新総代による総代会の挨拶の中で私は「皆様と共に活動するこの3年間で、将来の東京医療生活協同組合の命運を決めることになり」と申し上げたことを記憶しております。特に本年は、今後の活動を行う上で最も大切な年であると考えます。

話は遡りますが、病院名を「新渡戸記念中野総合病院」と改名したことには2つの目的がありました。そのひとつは、「新渡戸稲造博士の精神、誠意と思いやりの心」を基にした医療を誠実に実践し疾病を抱えた人を真心で支援することを日常医療の精神的支柱としながら、「救急医療を中心とした質の高い医療」「地域に根差し地域に貢献する医療」を提供することです。そのために、「くみあい保険薬局の閉鎖」「療養病棟の閉鎖及び一般病棟開設による完全急性期病院化」「診療スペース拡大のための2号館建設」「医局の2号館への移転（診療スペース拡大事業）」「リハビリテーション室の院内移転」「心臓カテーテル室設置」「循環器内科開設」「血液内科開設」「神経内科拡充・新渡戸脳研開設」「新専門医制度内科基幹施設選定」「7体1看護体制取得」そして「電子カルテ導入」を行いました。2018年は「病院名改名が目的としていた医療体制」が

漸く整ってきた年と位置付けられると思います。病院名改名のもうひとつの目的は「新病院建設」です。新渡戸博士達が創業した歴史のある病院を次世代に引き継がなければなりません。新渡戸博士の名前を病院名に冠することで「新病院建設」に立ち向かう決意を新たにしました。しかしながら、「新病院建設」は単に建物を新しくするのみではなく、同時に「病院の質」を高めなければなりません。これは「救急医療を中心とした質の高い医療」「地域に根差し地域に貢献する医療」を真に提供できる病院にするということです。病院名改名の2つの目的がここでひとつになりました。けれども、我々が目指す理想の病院という目的地はまだまだ遙か遠くにあります。2018年は「電子カルテ導入」に伴う多くの問題に遭遇しましたが、逆に、希望の光が見えた貴重な1年でもありました。2019年は「病院の体力」を培うことによって「新病院建設」に向けて確とした新たな第一歩を踏み出す年にしなければならないと思います。

新渡戸博士の著書『一日一言』の1月1日の言葉「初めの一歩：踏み出した一歩は、もう道の半まで来たようなものである。何事も最初の一歩が大事である。花はすでに芽の中にあり、人の性格は三つ児から始まる。今年の事業は今日（一月一日）の決心の中から起こるものである（以下伊藤仁斎の和歌一首、略）」が心に響きます。どうか皆様には本年も温かいご指導・ご支援をいただきますよう心よりお願い申し上げます。

中野区医師会病診連携をすすめる会

11月29日19時より中野サンプラザにおいて、中野区医師会主催の病診連携をすすめる会が開催されました。当院も医師・看護師・医療連携担当スタッフが参加し、区内の病院・診療所の先生方と意見

交換させていただきました。今後もかかりつけ医となる診療所の先生方と病院の連携を強化し、スムーズな診療・退院支援ができるよう努めて参ります。

部分防災訓練を行いました

10月27日の土曜日、午後2時30分から1階フロア、地下フロアで、休日の昼間を想定した火災訓練を行いました。休日や夜間は職員の数が少なく、限られた人数での対応となります。1階生理検査室を火元として、休日に勤務している地下



と1階の職員11名と、各所に配置した模擬患者6名の総勢17名で訓練開始です。看護師が火災を発見し、周りに周知。看護科長の指示のもと、各職員が消火、消防署への通報、院内放送での火災の周知、患者さんの避難誘導を手分けして行いました。

病院ではこのような訓練を定期的に行い、毎月開催されている防災委員会で訓練の検証、反省をして、患者さんや来院される皆様の安全を守ることに務めています。(文責 施設課長 小林 則人)

いきいき体操 5 ストレッチ:背中~肩甲骨編 リハビリテーション室 技師長 柳澤 正也

前回に続き今回も、背中から肩甲骨周囲の筋肉のストレッチです。椅子に正しい姿勢で腰かけて、肩甲骨を大きく動かしているイメージでゆっくり行いましょう。「肩と肩甲骨の筋肉のストレッチ」は動かすづらいので無理せず、また「肩回し運動」は肘で円を描くように動かしてみましよう。

簡単でも無理せず、勢いつけず、呼吸を止めずに「ジワー」といった感じでソフトに伸ばしましょう。「過度なストレッチは逆効果」まずは1日3回、1回の目安は5分程度から体をならします。例えば、朝は日常生活で体を動かした後、昼は空き時間、夜は就寝前などと日課として時間を決めると習慣になり、継続しやすいです。

ご注意!

ストレッチしてもいいかな、と心配のある方は、必ずかかりつけ医または当院整形外科に受診してから行いましょう。

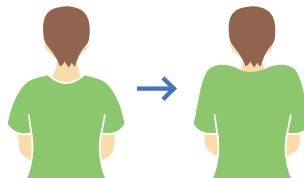
肩と肩甲骨の筋肉のストレッチ 20回×3セット



筋肉を伸ばしたいほうの肩を上げて、頭の後ろで肘を曲げます。反対側の手を肘にかけて、ゆっくり伸ばします。

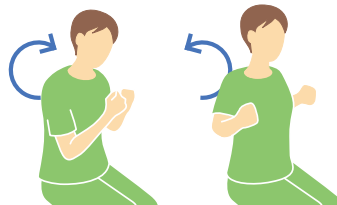
前かがみにならないように!

肩の上げ下げ運動 20回×3セット



腰かけた姿勢で、肩の上下運動を行います。

肩回し運動 20回×3セット



肩をゆっくり大きく回します。

