



J C H O
二本松病院

二本松市成田町1-553
TEL.0243-23-1231
FAX.0243-23-5086
<http://nihonmatsu.jcho.go.jp>
発行者: あゆみ編集委員会

健康教室を開催しました

世界糖尿病デーのイベントとして、血糖値の測定や、血管年齢の検査、また身長と体重から肥満度を計算するなどして、自分自身の健康維持に役立ててもらおうと11月14日(月)に病院会議室で開催しました。

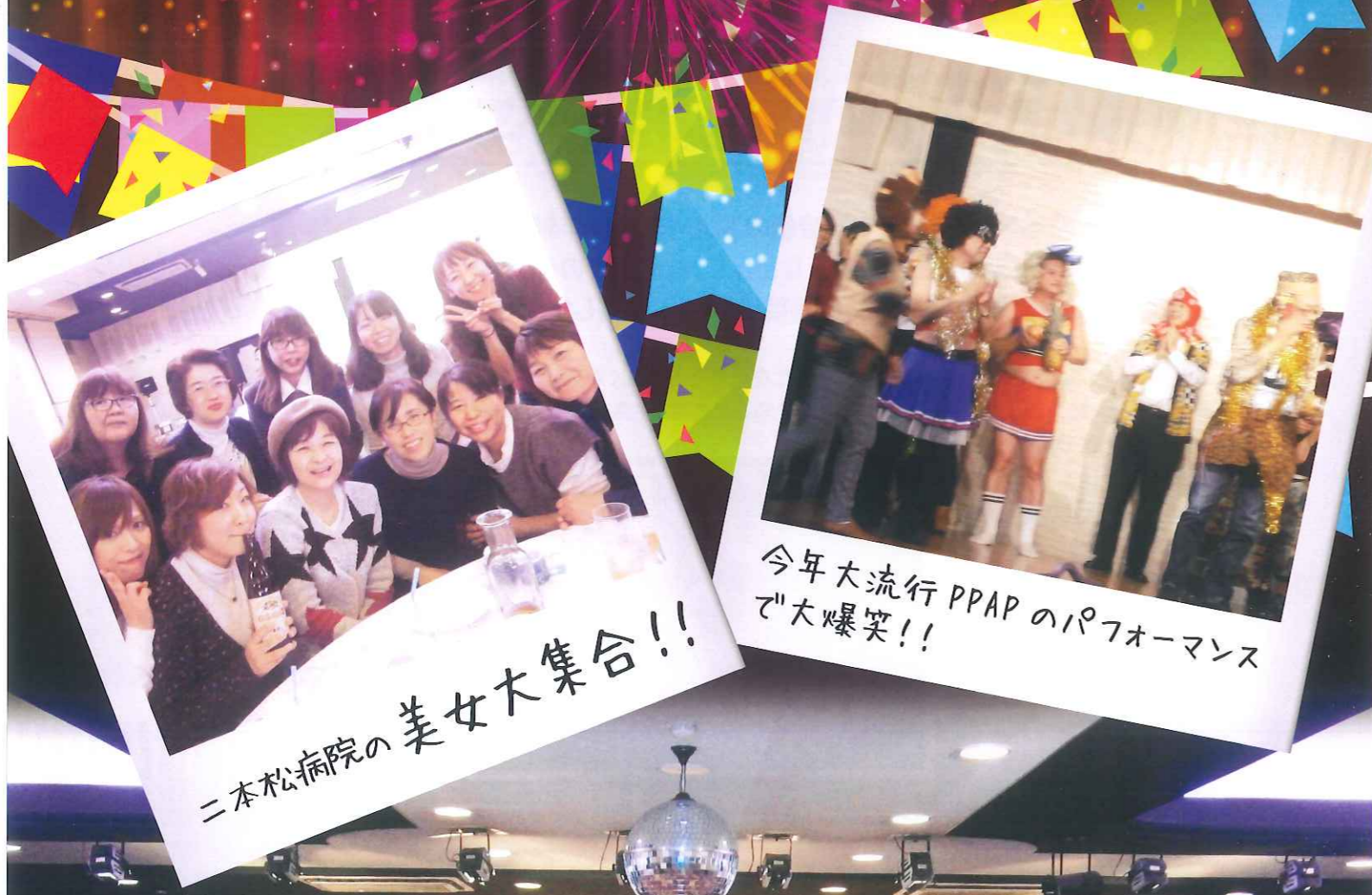
皆さんが参加しやすいようにと、委員会でお知らせボードを作成し、声を掛けるなどした結果、当日は大盛況でした。「自分自身の健康を知ることは、生活習慣予防になるのでいいですね。」との声をいただき、健康管理を考えるきっかけ作りのお手伝いことができました。

糖尿病委員会



2016年 忘年会を開催しました!!

皆さん、1年間お疲れ様でした!
2017年もよろしく願っています。



今年大流行PPAPのパフォーマンスで大爆笑!!

二本松病院の美女大集合!!



第30回安達地方

屋内消火栓操法

競技大会へ参加して



平成28年10月18日(火)午前9時から城山総合体育館北側駐車場にて第30回安達地方屋内消火栓操法競技大会へ参加してきました。

この大会の目的は、火災発生時に迅速かつ的確な初期消火活動が行えるよう、屋内消火栓等の基本的な操作技術の習得です。白羽の矢が立ったのは、私他に理学療法士の推名翔太君、丹野萌さんの合計3名でした。大会前には安達地方広域行政組合消防本部で3回の指導を受けてきました。事前に「屋内消火栓操法要領」を渡されていたのですが、やることなすこと初めての事ばかりで、とても3回で覚えきれものではありませんでした。それでも優勝をめざし、時間外に屋上や屋内の廊下を使用し練習を行い、セリフを覚え、動作を覚え二人の俊敏な動きに付いていく

のに必死でした。お蔭で筋肉痛になりましたが、大会の為に一生懸命練習しました。

そして迎えた本番当日、天気は快晴で暑いぐらいの陽気でした。参加14チーム中、我々は最後に操法を披露することとなりました。当然の事ながら、それまで他のチームの操法を見る事になるわけですが、その完成度の高さに面食らってしまったのを鮮明に覚えています。

本番では、大きなミスもなく、無事やり遂げることが出来きホッとしましたが、惜しくも入賞することは出来ませんでした。しかし、自らの防災意識の向上に役立ったことは大変有意義な参加となりました。

総務企画課 安部 徹





産後デイケアはじまりました

平成28年10月3日より二本松市委託事業として、産後ケアセンターを開設しました。

産後ケアセンターとは、母親の育児負担を軽減し、産後の体調回復のケアを目的とした施設です。出産後の入院期間の減少や二本松市には現在分娩をおこなう医療機関がないなどの環境で育児支援を受けにくい方を対象に、日帰りで産後4か月以内の母子へ助産師が専門的な支援をおこないます。産後デイケアでは、産後における母子の健康状態を確認し、母親の育児相談、授乳・沐浴の指導、乳房ケア等、助産師による個々の経験談も交えながらのアドバイスや栄養士による栄養指導

も行います。

利用者からは「母乳だけでも大きくなって安心しました」「ゆっくりご飯が食べられました」「ぐっすり眠れました」などの感想をいただきました。助産師としても、有意義で嬉しく利用者と共に楽しい時間を過ごすことができました。

今後とも、助産師の持っている知識や技術で母子の関係がより良いものになり、楽しい育児が出来る支援をしていきたいと思っています。出産後の皆様のご利用を助産師一同お待ちしております。

ある日のお昼ご飯とおやつ



利用金額

個人負担 1,000円 昼食おやつ付き(二本松市民)
二本松市民以外は実費負担となります。

利用時 持参するもの

お母さま：母子健康手帳、健康保険証、印鑑、スリッパ、部屋着、洗面用用品、ティッシュペーパー、タオル、入浴希望者は入浴セット一式等、タオル2枚(乳房観察に使用)、その他必要なもの

お子さま：授乳セット、おむつセット等、沐浴希望者はタオル、バスタオル、衣服等他お子様に必要なもの

*産後デイケアでは、必要物品は基本個人で準備し持ってきていただくようになりますが、アメニティセットのご利用も可能です。(378円/日)

申し込み・お問い合わせは、二本松市健康増進課 ☎0243-55-5110 へご連絡ください。

編集後記

みなさん、今年一年の目標は達成されましたか？達成出来た人も、出来なかった人も一年を振り返り見直してはいかがでしょう。私は反省の一年でした。来年こそは是非目標達成できるように自分自身に強く言い聞かせ日々を送りたいと思います。

Y・M記