



青和病院 理念

私たちは信頼され、選ばれる病院を目指して、3つの【和】を大切にしています。

- ・地域社会との和
- ・患者様、ご家族様との和
- ・職員同士の和

～行動指針～

- ・私たちは地域の方々が安心して利用でき、誠実で思いやりあふれる病院を作ります。
- ・私たちは命の尊厳と人間愛をもち、絶えず医療の質の向上に努め、信頼される病院を作ります。
- ・私たちは医療人としての誇りと自覚をもち、互いに協働し、働きやすい職場を作ります。



～お知らせ～

9月10日（月）より、午後の外来診療受付時間が、変更となっております。

変更前 13：30～17：30

変更後 13：30～**16：00**

ご迷惑をおかけ致しますが、何卒ご理解、ご協力をお願い致します。



今月のご挨拶

平成最後の年は、大雪から始まりました。その後、短めの春が訪れ、「スーパー猛暑」と呼ばれた厳しい夏が過ぎ去り、はや10月。すでに3つの季節が巡りましたが、今年の秋はどんな姿をみせてくれるのでしょうか。

日本人なら、折に触れ四季の風情を感じるがありますが、私は秋が一番好きです。秋を表現する言葉は多種多様ですが、やっぱり「行楽」と「食欲」に心が躍ります。出掛けた先で、その土地ならではの秋の味覚をいただく楽しみ、色とりどりの美しい紅葉、それから温泉で癒しも…、と欲が出てしまいます。異常気象や自然災害により、安心して安全な暮らしを続けることさえままならなくなってきた近頃ですが、万が一に備える対策をしつつ、穏やかに季節が巡ることを願いたいものです。



副院長・看護部長
林 孝之

スクワットで健康生活！

年齢とともに、体力や運動機能の低下を感じることはありませんか？「運動はしたいけど、ハードなことはちょっと…」という方にお勧めなのが、スクワットです。スクワットは足腰を鍛えるだけでなく、免疫力の向上、認知症予防、便秘の改善、尿漏れ防止などの様々な作用があります。また、深い呼吸とともに実践することで、自律神経のバランスを整えてくれます。日々の生活に運動を取り入れ、心と体の健康寿命を延ばしましょう！

～スクワットの心得～

◇ゆっくりと行う

腰を下ろすのに4秒、あげるのに4秒

◆膝を90度より深く曲げない
膝を痛める原因になります

◇腰を曲げない

深い呼吸をするために、
頭からお尻を垂直に保つ

◆腰を下ろす時に口で息を吐き、
上げる時に鼻で吸う



青和病院が大切にしている3つの【和】にちなんだ出来事をお知らせします！

地域社会との和♪

コミュニケーションで広がる和

～精神科デイケア アムールより～



アムールでは、「楽しみ」と「協力」をキーワードに、様々な活動を行なっています。プログラムには、料理教室や手工芸、体操や季節の行事などの他、マナー講座や毎日の掃除などがあります。料理教室では意見を出し合ってメニューを決め、作り方や役割分担などについて話し合い、実際に調理します。また、マナー講座では、公共の場でのマナーだけではなく、地域生活での困りごとなどについて、皆で解決策を考え、時にロールプレイングを用いて練習します。どの活動においても、人との交流や、地域との繋がりを広げられるよう、コミュニケーションを大切にしています。

患者様・ご家族様との和♪

寄り添う心を大切に

～社会復帰施設 みらいより～



当院のグループホームに、10年近くもの間入所されていたAさん。この夏にグループホームを退所し、かねてからの目標であった、地域での生活をスタートしました。準備の段階では、住まいや仕事、日常生活をイメージしながら、何度も話し合いを重ねてきました。そんな中、Aさんが「一番の不安は、ひとりぼっちになること。これから、色々な相談をどうしていけば良いのか・・・」と、心境を語りました。不安を人に話すことは、勇気のいることです。そのことを心に留めながら、利用者様の言葉に耳を傾け、これからも一人ひとりの気持ちに寄り添った支援を大切にしていきます。

職員同士の和♪

長年の活動が表彰されました



9月2日(日)、第64回金沢市社会福祉大会が金沢市文化ホールで開催されました。式典では、長年にわたって障害者支援に携わり、その活動が優秀で他の模範となる職員として、当院の浜辺 佳子さんが表彰されました。

この度の式典において、大会長表彰を受けることができました。青和病院で初めて福祉の仕事に就き、気がつけば19年が過ぎていました。この日々の積み重ねは、たくさんの方々の支えがあってこそものだと思います。感謝と新たな気持ちで、今後も頑張りたいです



スタッフひとことコーナー

青和病院で働く職員がつぶやくひとことコーナーです。今回は外来部から♪

～我が家のアイドル～

数十年ぶりに、我が家に新しい家族が増えました。生後5ヶ月のトイプードルです。生まれつき体が弱く、病院へ行くことも多いのですが、愛らしい表情や仕草で家族中が癒されています。一方、言葉が話せない分、こちらの観察力・洞察力も必要となります。

時に判断に迷うこともありますが、育児を思い出し、日々奮闘中です。(S)



精神科・神経科・心療内科

医療法人社団 青樹会 青和病院

〒920-0205

石川県金沢市大浦町ホ 22-1

TEL : 076-238-3636

FAX : 076-238-9562

Email : info@seiwahp.or.jp

URL : http://www.seiwahp.or.jp



～和便り編集・発行～

青樹会広報委員



編集後記

季節が変わり、何か新しいことにチャレンジしようと、スポーツジムに通い始めました。健康と体力作りを目標に体を動かすうちに、心と体もリフレッシュ！毎日すがすがしい気持ちで仕事に励んでいます。(Y)