



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。



～夏季休診のお知らせ～

8月 14日(火) 休診
15日(水) 休診

お盆の期間は休診となります。受診日やお薬については、担当医にご相談ください。



今月のご挨拶

暑い日が続きますが、体調はいかがでしょう。この時期は体温調整が大変な上に、寝不足や食事の偏りが重なることで自律神経が乱れ、夏バテしてしまうそうです。そこで、夏バテを防止するには、バランスの良い食事が大切になります。豚肉やさんま、旬の緑黄色野菜などを食べて、たんぱく質やビタミン、ミネラルをしっかりと摂りましょう。こまめな水分補給も忘れずに。

次に睡眠。エアコンの設定温度は、28度前後が良いそうです。「28度は暑くない?」という場合は、就寝前に24度くらいで部屋を冷やしておくのも一つです。また、吸湿性や通気性に優れているパジャマの着用も、質の良い睡眠に効果的です。そして、ちょっと汗をかくような運動をすることで、体温調整の機能が回復するため、ご自分にあった夏バテ防止対策を取り入れ、暑い夏を乗り切りましょう。



医長 木谷 恭子

日頃の準備、早めの避難！

先月発生した西日本豪雨。各地で土砂災害や河川の氾濫を引き起こし、甚大な被害をもたらしました。台風や前線の影響により、初夏から秋にかけて、大雨、洪水、暴風などによる自然災害が、発生しやすくなります。石川県でも、平成20年に記録的な豪雨に見舞われ、55年ぶりに浅野川が氾濫するといったことがありました。

災害は、いつ、どこで発生するかわかりません。そのため、もしもの時に備え、日頃から「ハザードマップ（防災マップ）」を活用し、危険箇所を確認しておくことが大切です。早めの避難や防災行動を心がけ、身の安全を守りましょう。

「ハザードマップ」とは…？

地震や台風、洪水などの自然災害による被害を予測し、その被害範囲を地図化したものです。市区町村が作成しており、避難経路や避難場所なども記されています。



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♪

知っていますか？「こころの日」



毎年7月1日は「こころの日」。この日は、日本精神科看護協会が全国各地で、こころの健康をテーマにしたイベントを行っています。当院からも2名の職員が参加し、来場される方々の認知症チェック、血圧・体脂肪測定、ストレスチェックなどを実施しました。健康への不安や介護の悩みに負担を感じている方もいれば、自分でも気付かないうちにストレスが溜まっている方もおり、ご自分の心と体の状態を知る、よいきっかけにもなったようです。これからも、多くの方々に健やかな毎日を送っていただけるよう、専門性を活かした様々な活動に参加していきたいです。

患者様・ご家族様との和♪

ハーブの香りが楽しみです

～2階 リハビリテーション病棟より～



2階病棟では、社会生活技能訓練(SST)の一環として、ハーブを栽培しています。患者様と一緒に土を耕して畝を作り、6月にミント、ラベンダー、ローズマリーの苗を植えました。毎日の水やりや草むしりなど、手塩にかけて育てており、少しずつ大きくなっていく姿に、「葉っぱが伸びた」などと、患者様も嬉しそうに成長を見守っています。収穫後は手作りの芳香剤を作り、ハーブの豊かな香りで、病棟内に癒しを届けていきたいです。



職員同士の和

新たに発足！青和登山部



職員の「登山がしたい！」との呼びかけがきっかけで、新たに青和登山部が発足！霊峰白山の山頂を目指すべく、現在、白山登山を計画中です。先日、出発地までのバスの時刻やルート、持ち物、服装などについて話し合いました。登山経験の有無を問わずに、それぞれが知識や体験談などを持ち寄り、情報を共有し事前の準備を整えようとする様子は、私たちの日々の業務と通じるものがありました。



Kさん

久しぶりの挑戦だから緊張するけど、山頂目指して頑張るぞ！

皆から遅れないよう、今から体力作りに励みます！



Oさん

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 4F 心の治療病棟 から♪

～初めまして！～

5月28日から4階病棟で働いている、山河 寿史(やまかわ としふみ)です。今年の3月に小松准看護学校を卒業し、初めての病院勤務となります。今は准看護師ですが、今後正看護師の資格を取るため、現在は勉強と仕事を両立中👉
音楽を聴くことが好きで、趣味でバンドもやっています。まだまだ分からない事はばかりですが、一日でも早く仕事を覚え、少しでも患者様の力になれるよう、頑張ります！



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

香りが脳に刺激を与え、気持ちを落ち着かせたり、記憶に働きかけたりすること。最近では介護の現場でもアロマテラピーが活かされているそうです。私もお気に入りの香りを楽しみながら、癒しの時間を過ごしたいです。(Y)