



独立行政法人 国立病院機構東徳島医療センター

〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1

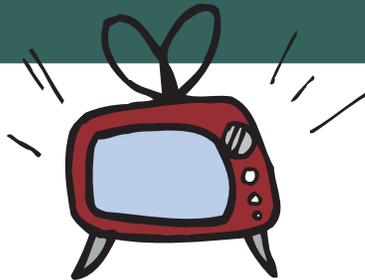
TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <http://www.etokushima-mc.jp/> e-mail 515sy01@hosp.go.jp



## 時代

放射線科 廣瀬千恵子

天皇陛下の生前退位が検討され、平成という年号もあと少しのようです。次の年号が何と決まるかわかりませんが、私も昭和、平成、うまくいけば次の時代を生きることになるのかと思うと、歳をくったものだとしみじみ思います。



テレビの人気アニメ「ちびまる子ちゃん」の生年月日は、昭和40年5月8日だそうです。「ドラえもん」や「サザエさん」も、放送時期によって、登場する人物、家電製品などの時代設定が変化しているのですが、昭和の生活や町並みが描かれていて、私の子どもの時の情景と重なり、しみりしてしまうことがあります。

私が小学校に入る時には、まだテレビがそれほど普及していなくて、人気番組の放送があると近所の人たちがテレビのある家にお邪魔して、みんなでわいわい言いながら見ていました。プロレスが大人気で力道山の頃だったでしょうか。また自宅に風呂がない家もあり、わたしもお隣に「おばちゃん、風呂入らせて」と通った覚えがあります。物の貸し借りも、今よりは気軽にしていたように思います。

1964年（昭和39年）東京オリンピック、私はその頃人気だった「鉄人28号」というアニメを見たかったのに、親に「オリンピックはなかなか見えないんだぞ」と叱られて、チャンネルを変えられた覚えがあります。その時のテレビは白黒、チャンネルはガチャガチャ回すものでした。あと三年で再び東京でオリンピックが開かれるとは、思い

もありませんでした。洗濯機も全自動ではなく一槽式で、洗えたものは、洗濯機についている二本のローラーの間を通して、人力でレバーを回して絞るタイプ。もちろんクーラーはなく、夏になると蚊帳をつつて、その中で寝付くまで母がうちわであおいでくれた記憶があります。

昭和30年～40年代はノスタルジックな良いところもありましたが、高度成長期であり、人や環境よりも生産が優先されていたように思います。川はよどんでヘドロがたまった状態、海岸も汚れてゴミがいっぱい、空気汚染も進んで、光化学スモッグとか四日市喘息とかの言葉がよく聞かれました。死の川とか死の海とか言われていたのに、水質が改善されて現在よみがえっているのは、本当にうれしく、科学のすばらしさを誇らしく思います。この調子で地球温暖化の問題も解決すればと期待するのですが、国と国の利害関係がからむと、足並みそろえてというわけにはいかないようですね。

この間、バスには車掌さんが乗っていたという話をすると、若い先生にびっくりされてしまいました。では、まだ蒸気機関車が営業運転していて、夜寝るときには、吉野川の鉄橋を渡るゴトンゴトンという音が、鉄橋とかなり離れた徳島市内でも聞こえていたと言うと、きっと信じてもらえないでしょうね。

楽しい思い出だけではないけれど、自分の過ごしてきた時代は懐かしく、ちょっと帰ってみたいような気がしませんか。私にとっては、平成は子どもの時代、その次は孫の時代となりそうです。平和で良い時代になりますように、心から願っています。

# 腰痛予防体操

## ～ 自宅で、職場で簡単ストレッチ ～

前回、腰痛がなぜ起きやすいのかを書かせていただきました。また、当院整形外科の平井先生が「ジャックナイフストレッチ」についても書いていたことを覚えていますか？今回は、腰痛予防体操について書こうと思います。腰痛体操には、たくさん体操の種類があるので、今回はその中の一部分を紹介します。

まずは、体操を始める前に、大切なお約束事を書きますので、必ず守るようにしてくださいね。守らないと、かえって腰痛を悪化させる危険などもありますので、注意してくださいね～。

### ☆お約束ごと☆

- その1. 絶対に無理をして行わない。痛みが強い時には行わない！！
  - その2. 反動をつけたり、無理に伸ばしたりしない！筋トレではないので、無理に伸ばす必要はありません。
  - その3. ストレッチにより、痛みが酷くなる場合はすぐに中止すること！！
  - その4. 医師や専門家の指示に従う事！！
- ⇒腰痛の種類によっては、ストレッチによって症状が悪化する場合があります。現在痛みがある人、腰痛の治療を行っている人は、医師に相談の上、ストレッチを行うようにしてください。

それでは、実際に行ってみましょう！！

#### ○椅子でできるストレッチ1

- ①膝の上に手を置き、息をゆっくりと吐きながら、上体を前に倒す。
- ②無理をしない程度まで前に倒し、その姿勢を5秒保つ。
- ③ゆっくりと息を吸いながら体を起こす。

椅子ストレッチ1



#### ○椅子でできるストレッチ2

- ①膝の上に手を置き、足を組む。(組んだ足に手を乗せる)
  - ②息をゆっくりと吐きながら上体を前に倒す。
  - ③無理をしない程度まで前に倒し、その姿勢を5秒保つ。
  - ④ゆっくりと元に戻す。
- 以上を左右交互に行う。

椅子ストレッチ2



椅子ストレッチ3



#### ○椅子でできるストレッチ3

- ①腰に手をあてて、上体をゆっくりと息を吐きながらねじる。
  - ②その姿勢を5秒間保ち、息を吸いながらゆっくり戻す。
- これを左右交互に行う。

#### ○寝て行えるストレッチ1

- ①軽く膝を曲げて仰向けになり、太ももに手を当てる。
- ②ゆっくりと上体を起こし、そのままの姿勢で5秒間保つ。
- ③ゆっくりと上体を戻す。10回行う。

寝てストレッチ1



#### ○寝て行えるストレッチ2

- ①軽く膝を曲げて仰向けになり、体の横に腕を置く。
- ②床の隙間を埋めるように背中を押し付ける。
- ③お尻をつぼめるようにして浮かせ、5秒間姿勢をキープ。
- ④ゆっくりと元の姿勢に戻す。10回行う。

寝てストレッチ2



#### ○寝て行えるストレッチ3

- ①仰向けになり、膝を両手で抱える。
- ②胸に膝をつけ、5秒間姿勢をキープ。
- ③はじめての姿勢に戻す。10回行う。

寝てストレッチ3



#### ○寝て行えるストレッチ4

- ①仰向けになり、左手で右足の外側を持つ。
  - ②添えた手の方向に、腰から下だけを息を吐きながら倒し、10秒間姿勢をキープ。
- 左右交互に行う。

寝てストレッチ4



以上です。かなり長くなってしまいましたが、意外と簡単に行えますので、ぜひ試してみてくださいね！！

(リハビリテーション科 理学療法士/關臺 歩美)

## ● 看護学校便り ●

# 看護学校では、こんなことを学んでいます！

4月に入学後、体のしくみや病気、そして看護についての学習が始まります。看護技術をたくさん練習して、約1年後にある基礎看護学実習Ⅰ（平成29年は3月2日～8日まで実習がありました）で患者様に援助ができるように学んでいきます。



1年生の最初の技術試験が、ベッドメイキングです！美しく、乱れにくいベッドメイキングができるよう、毎日練習します。

血圧測定の演習には、病棟の指導者さんにもご協力いただき、正確に測定できるよう練習します。



看護師が行う援助には患者様のお身体を移動する動作がたくさんあります。まずは、安全に移動できることを目標に練習しています。

このような技術の練習を重ね、未熟ながらもできることが増えてきます。そして、2年生になると本格的な実習が始まり、多くの患者様・ご家族の方にお世話になります。病棟スタッフの方々にご指導をいただきながら、直接患者様に援助させていただき、看護師になるための技術を磨いていきます。

3年生では、全ての実習を終えた後、これまで学んだ知識・技術・態度を統合させて、「看護実践の統合演習」という授業があります。12月に、スキルラボを使用し、場面を設定して、一人10分間で適切な行動がとれるかどうかの試験を受けます。そして、2月にある国家試験に合格できれば、晴れて看護師になれます！



看護学校の3年間で、たくさんのことを学習しています。その中でも、学生にとって臨地実習での学びは「看護観」となり、看護師になって働くようになった時の基盤となります。臨地実習で病棟や外来、透析室などに参ります。通院あるいは入院されている患者様そしてご家族の方々、どうぞ、ご指導よろしくお願いたします。（看護学校／富樫 和代）

## ◆◆◆ 看護の日 ◆◆◆

看護学校では、5月12日のナイチンゲールの生誕を記念して「看護の日記念行事」を行っています。例年、午前中に外来・病棟でハンドベル演奏や病棟の清掃をさせていただいています。今年も5月11日（木）に、ハンドベル演奏を予定しています。少しでも癒やしのひとときになればと思っていますので、よろしくお願いたします。



## 糖尿病教室のごあんない



日時 2017年5月9日(火) 午前11時～午後2時

場所 第二会議室(二階)

内容 『日常生活の注意点について』 糖尿病認定看護師  
『とれていますか？食物せんい』

1日20グラムをとれる食事とは』 管理栄養士  
\*試食会(400円/材料費込) 筆記用具をお持ちください

# 看護の日

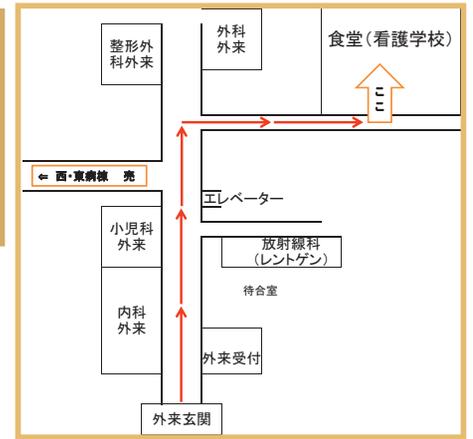
## 記念行事のご案内

～看護の心を  
みんなの心に～

【日時】平成29年5月10日(水)  
9:30～15:00

【場所】東徳島医療センター  
(附属看護学校、学生食堂)

【参加費】無料



当院では、今年も「看護の日」の記念行事を行います。

看護部では、地域の方々が自分の体の状態を知って健康の大切さを感じることができることを願い「看護の心をみんなの心に」をテーマに看護の日の記念行事を5月10日(水)に開催します。

当日は、健康チェック・骨密度測定・手のマッサージ・健康相談などを計画しています。地域の皆様との交流の機会としたいと思っています。リラックスコーナーも設けておりますので、ぜひお立ち寄り下さい。

スタッフ一同、皆様のお越しをお待ちしております。

(主催：東徳島医療センター看護部  
実行委員会/大久保・和田津)

**各種計測**

血圧、身長、  
体重、体脂肪、  
基礎代謝、  
骨密度

**骨密度測定**

看護師  
かかとで検査します

**運動のこと**

理学療法士

**食事のこと**

管理栄養士

**リラックスコーナー**

**お薬のこと**

お薬手帳をお持ち下さい  
薬剤師

**健康相談**

看護師

# 院内行事 季節を感じよう

春の訪れを感じリラックスした活動を実施することを目的に3月22日(水)に各病棟のデイルームにて季節を感じようの行事が行なわれました。

今年度の季節を感じようのテーマは「春を感じよう」です。まずはじめにDVD鑑賞をしました。皆さんもご存じの花さかじいさん、「枯れ木に花を咲かせましょう」と見事に桜の花を咲かせるおはなしです。お話のあとは物語と同じように、枯れ木にシールでつくった桜の花をたくさん貼り、きれいに咲かせました。

また、ムーブメントスカーフの揺らぎで春の風・アロマで桜の花の匂いを感じていました。お花の香りのアロマを用



いてリラックスできる空間で時間を過ごされ、楽しまれている様子でした。

手遊び・ギター演奏と歌など各病棟毎の活動では患者様の穏やかな優しい表情や笑顔が見られました。病棟スタッフと触れ合いながら手遊びや歌を楽しみ、春の雰囲気を感じながらリラックスされていました。

今後も様々な季節を感じ、生活がより充実できるように、たくさんの笑顔が見られるように楽しい環境を提供していきたいと思ひます。

(療育指導室 主任保育士/登倉 文恵)