

総合病院 土浦協同病院

第47号 平成24年8月10日

fureai



# ふれあい

URL <http://www.tkgh.jp>

E-mail [general@tkgh.jp](mailto:general@tkgh.jp)

発行所 総合病院 土浦協同病院 発行人 家坂 義人  
〒300-0053 茨城県土浦市真鍋新町11-7 TEL029-823-3111



茨城県潮来市「あやめまつり」 撮影者：香取 遼美

## ピアサポート相談窓口のご紹介

がん相談支援センター 磯崎 美穂

当院ではがん患者のピアサポート相談を7月より開設しました。ピアとは「仲間」という意味です。がんの患者様およびそのご家族が抱えている不安や悩みを少しでも解消するために、がん体験者がサポーターとしてご相談をお受けしてします。

この事業は「茨城県がん患者支援推進事業」のひとつであり、サポーターは茨城県主催の養成研修を終了した方々です。県内では他の病院でも開設していますが、当院では「土浦窓口」として毎週月曜日に開設しています。当院の患者様でなくてもご利用できます。

相談は予約制になっています。ご希望の方は、当院の「相談支援センター」宛にお電話をいただければ予約をおとりいたします。

当日でも空きがあれば相談ができますので、お気軽にご利用ください。



日 時：毎週月曜日（第5週を除く） 13時～15時30分

場 所：救急センター5階 第一会議室

予約・問い合わせ：土浦協同病院 「相談支援センター」 029-823-3111(病院代表)



# 高校生の一日看護体験

## ～看護師への道をめざして～

看護部教育委員会委員長 宍戸 正子

平成24年7月25日、26日の2日にわたり県内の高校生100名が土浦協同病院で一日看護体験を行いました。

看護体験の目的は看護の仕事は日々のケアを通して人を勇気づけ、元気づけ、かけがえない命を守り、また、「人の心」にふれることのできる感動ある仕事であることを感じてもらうことです。また、看護師は資格があれば「全国どこでも就職ができ、一生働ことができる専門職」として、進路決定の一助とする機会ともなっています。

猪瀬看護部長から病院の概要、附属看護学校の教員から「看護師への道」に関する説明がされ、18病棟で看護体験を行いました。

病棟では車椅子移送や血圧測定の実験、洗髪や清拭など看護師と一緒にケアを実践しました。看護体験後の話し合いでは「体験を通してコミュニケーションの大切さ、信頼関係の大切さを実感しどんな所にも気を配る看護師さんたちの姿勢を忘れることなくこれからの勉学に励み、たくさんの人に感謝される看護師になりたいです」「看護師の仕事は決して楽ではないけれど患者さんのためなら頑張りたいと思えた一日でした。」と貴重な体験として皆で共有しました。今回参加された生徒さんが一人でも多く看護師への道をめざして、看護職への進路を選択されることを期待しています。



\* 病院の概要の講義風景



\* 血圧測定体験 真剣です！



\* 車いすでお散歩体験



\* 男性看護師さんと清拭体験  
気持ちいいですか～！？



\* 生まれたばかりの赤ちゃん  
小さくてあたたかい～！



\* 病棟の患者さんと記念撮影  
頑張って看護師になってね



# 今年も元気いっぱい踊った！！ キララまつり2012 特別賞受賞

リハビリテーション部 増井 孝徳

土浦協同病院元気隊連が、土浦キララまつり七夕おどりコンテストに今年も参加してきました。今年は病院内の13の部署から80名の参加者が集まり、史上最大規模の賑やかな雰囲気元気隊になりました。両手にうちわを持った振り付けが今年の元気隊のポイントです。80名が高く掲げるうちわが、左右に揃って動く姿はまさに圧巻の光景でした。

練習時間は限られていて、全員が集まることは難しく、みんなで練習できたのは当日の短い時間でした。それでも、一人ひとりが想いを込めて踊り、地域みなさまに笑顔とパワーを届けられたと思います。そしてコンテストの結果は、特別賞！！元気隊は3年連続の入賞となり、参加者一同、大変嬉しく思っています。

来年も引き続き、職種の垣根を越えて、一体感のある踊りを披露したいと思います。





暑い日が続き、食欲がない、  
疲れやすい、だるい・・・など感じていませんか？

### ～夏バテ予防のポイント～

#### ①食事は量より「質」を考えて

食欲がなくても1日3食、良質のたんぱく質（卵、肉、魚、大豆製品など）、  
ビタミン（野菜や果物など）、ミネラル（牛乳や海草など）をバランスよく、  
少しずついろいろな種類を食べましょう



#### ②冷たいものに注意

清涼飲料水やアイスなど冷たいものを食べ過ぎると、  
胃腸をこわしたり食欲がなくなったりします。特に寝る前は控えましょう。



#### ③香辛料を上手に使う

生姜、わさび、唐辛子、こしょう、山椒、ハーブ、カレーなどの香辛料、しそ、  
みょうが、ねぎなどの香味野菜は食欲を増進してくれます。



#### ④ビタミンB1補給を忘れずに

夏場は、ビタミンB1の消耗が激しくなり不足します。不足すると栄養をエネルギーに  
換えることができにくくなります。（ビタミンB1の多い食品：豚肉、うなぎ、大豆、枝豆、  
玄米、胡麻、モロヘイヤ、ほうれん草など）アリシン（ニンニク、ニラ、ねぎ、玉葱など）を  
含む食品と一緒に食べるとビタミンB1の吸収が高まります。



#### ⑤クエン酸は疲労回復に役立ちます

クエン酸（レモン、グレープフルーツ、オレンジ、梅干など）は、疲労の原因となる  
乳酸を排出してくれます。

#### ⑥リズムある生活をしましょう

規則正しい生活と適度な運動を心がけ、生活のリズムを保ちましょう。  
また、睡眠は十分にとり疲れをため込まないようにしましょう。



～これからの暑い夏を元気に過ごしましょう～