



たっしゅかいね



目次

- 新型コロナウイルス感染症に最前線で対応する現場
- リハトレ～コロナフレイルには体幹と下肢の運動で予防！
- 院内ニュース

新型コロナウイルス感染症に 最前線で対応する現場

新型コロナウイルス感染症の看護にあたる看護師をまとめる看護部長に、現場での苦勞や、どのような対応をしてきたのか、お話を聴きました。

苦勞

まずは、新型コロナウイルス感染症患者の受け入れに対応するため、1病棟を全て空け、新型コロナウイルス感染症対応病棟（以下、コロナ対応病棟）を準備するところから始まりました。感染症という目に見えない恐怖や不安から、看護師の精神的な負担が大きく、看護師のメンタルヘルスケアには苦慮しました。さらに病床確保のフェーズ。体制の変化と一般の外来や救

急患者の受け入れに対応するための調整に苦勞しました。

対応

看護部では、この有事に対応するため、看護職のメンタルヘルスケアへの労働環境づくりをおこないました。感染症病棟の看護師がコロナ対応病棟で長期継続し、対応することによるストレスの回避の為に一定期間で看護師の配置をローテーションする体制を構築したことで、看護師が丸とって取り組む、連続感を持って対応できるよ

支え

アンケートの結果から前向きなスタッフの返答には支えられました。また多くの方からご寄附を頂戴しましたこと、心より感謝申し上げます。

最後に

市民の皆様におかれましては、長期間の感染予防により皆様の生活様式が一変し、ストレスを感じることも多いとは思いますが、体調を崩さぬようにお気を付けください。私も早く皆様の生活が元に戻ることをお願い、これからも新型コロナウイルス感染症への対応に向けて取り組んで参ります。



時田加代子 看護部長

リハトレ

コロナフレイルには体幹と下肢の運動で予防！

新型コロナウイルス感染症の流行により、生活様式が一変しました。ただ、感染を恐れるあまり「動かない生活(生活不活発)」により健康への悪影響が危惧されています。

新型コロナウイルス感染予防に伴う生活不活発により、身体や頭の働きが低下してしまう状態を「コロナフレイル」と呼びます。2週間動かない状態が続くと、筋力量が若者で28%、高齢者で23%も失われたという研究報告もあります。落ちた筋肉は、同じ時間では取り戻せません。日常的に運動をすることでコロナフレイルの予防をしましょう。今回はコロナフレイルに効果的な運動を輪島病院のリハビリテーション科の理学療法士に教えてもらいました。

STEP1

ハーフスクワット



ポイント
・膝が前に出ないように
・椅子に座るように
・ゆっくりと膝の曲げ伸ばしをする。
10回を2セット

STEP2

カーフレイズ



ポイント
・真上に向かってまっすぐ背伸びする。
・ゆっくり、かかとを下ろす。
10回を2セット

STEP4

片脚ブリッジ



ポイント
・片脚を反対の足に引っかける。
・最後までお尻をあげる。
・ゆっくり下ろす。
10回を2セット

STEP3

ダイアゴナル



ポイント
・左右対角の手足を上げる。
・手足背中をできるだけ水平に
30秒キープ

ハイリスク層になりやすいの60歳程度をターゲットにしました。自身の体力年齢に合わせてトレーニングを行ってください。

今回教えてくれた人 谷内 諒祐
モデル 中福 建太

院内★ニュース



病院救急車が更新されました



3月29日、市立輪島病院に高規格救急自動車が入庫されました。患者搬送に使用してきた救急車が、使用開始から11年経過し、老朽化が著しいことから、最新の救急車を導入することになりました。

感染症患者の搬送も出来るように想定しており、様々な場面で活躍してくれることを期待しています。

寄付の御礼

新型コロナウイルス感染症に関して、下記の企業や個人の方より、たくさんのご支援・ご寄附をいただきました。心より御礼申し上げます。

- ・株式会社伊藤園様よりおーいお茶280ml×480本
- ・石川県建設業協会女性部会様よりチョコ56箱ほか
- ・有限会社ライフサポート様よりサージカルマスク500箱、防具服40着
- ・おおぞら農業協同組合様より能登米コシヒカリ精米10kg30袋
- ・輪島法人会様より空気清浄機2台
- ・北陸コカ・コーラボトリング株式会社様より飲料水240本

Municipal Wajima hospital

市立輪島病院

〒928-8585 石川県輪島市山岸は1番1地
TEL 0768-22-2222 FAX 0768-23-0634