



# ちよっこしい話

木島病院報

## 令和5年新年のご挨拶

新年号 Vol. 109

令和5年1月発行  
発行：木島病院新聞委員会

院長 竹内 尚人



新年あけましておめでとうございます。

昨年、新型コロナウイルス感染症は収まるところを知らず、2月にはロシアがウクライナへの侵略戦争を始め、それに伴い急激な物価上昇が起き、暗い出来事が多くありました。

私の今年の社会的な願いは、まず新型コロナウイルス感染症が落ち着くこと、そしてウクライナに平和が戻ることです。そして木島病院が地域の人々に信頼され、親しまれる病院として機能し続けられることを願うだけでなく、その実現に努力したいと思っています。

この数年は、何十年に一度の大雨が毎年多くの地域で起こっています。実際に昨年も7月に小松地域で洪水となり、大きな被害が出ました。金沢でも洪水の可能性があるということで、当院は避難所としての受け入れ準備をしていました。

幸いこの時の準備は空振りに終わりましたが、いつ大災害が起きてもおかしくないくらい天候の変化が激しくなっています。もしもの時の避難所として、より快適に安心して過ごせるよう物品の確保、運営の検討をしていきたいと思っています。「備えあれば憂いなし」を実践します。

なんだか暗い話題になりましたが、昨年末にはワールドカップサッカー・カタール大会では日本チームがドイツ・スペインを破り、多くの国民に熱狂的感動と明るさ・勇気を与えてくれました。今年は2月から野球のWBCがあります。大谷翔平や鈴木誠也・ダルビッシュなど多くの大リーガーも参加を予定しています。サッカーに負けにくいくらい盛り上がり、世界一になってくれるでしょう。また地元選手がたくさんメンバー入りしているハンドボールのパリオリンピック出場をかけた予選も年内にあります。きっと勝ち抜いて、パリ大会にみんなを連れて行ってくれると思っています。

災害の少ない一年となり、皆さまにとっても良い一年になるよう願っています。



# 金沢マラソンレポート



## 金沢マラソン ペアで完走！！

介護センター 塩谷祐貴子



新しい事に挑戦したいと金沢マラソンにエントリーしたのが、人生初マラソン2016年でした。今回は、同僚の黒田さんを誘い、ペア枠で参加しました。金沢マラソンは沿道の応援がすごくパワーになります。職場の皆様からも応援を頂き、3回目の金沢マラソンを無事完走する事が出来ました。

私の練習方法ですが、犀川河川敷でウォーキングから始めました。最初は橋から次の橋まで。走れるようになってきたら、また次の橋まで走り距離を少しずつ伸ばして練習していきます。しかし、夏は

暑くてほとんど走ることが出来ません。天気の良い休日は、趣味である登山をしています。マラソンと登山は共通なことが多く、辛い、しんどい…。でも、ゴール、登頂した後の達成感は半端なく、楽しいです!!登山は持久力もつき体力アップにもなり、綺麗な景色を見ながら気分転換にもなります。マラソンの絶好の練習方法です。

金沢マラソンに挑戦してみたいけど完走出来るか不安と迷われている方、まずは、エントリーしてみてください!完走した人しか味わえない達成感、爽快感、体験してみませんか?



## 初めてのフルマラソンに挑戦！

介護センター 黒田 由美



学生以来、運動と無縁の私が金沢マラソンに出場するきっかけとなったのは、同僚の塩谷さんから「一緒にマラソン出ませんか?」と誘われた事でした。

とにかく走れるようにならなければと、仕事終わりにランニングを始めたのですが…1Kmも走れず歩いてばかりでした。このままではフルマラソンどころか10Kmも走れない…気持ちを入れ替えてランニングし続け、徐々に距離も伸びて本番の2週間前にはハーフの21Km走れるようになっていました。

いざ本番、人の多さに緊張MAX。不安と期待が入り混じったスタートでした。序盤はテンションが上がり、練習時よりもハイペースで快走でしたが25Kmくらいから足が重くなりペースダウン。心身共にボロボロでしたが沿道の方々、同僚、友人の応援で励まされ、歩いたり走ったりの繰り返しでしたが5時間半でゴールする事ができました。フルマラソン完走後、何事もやればできる!と自信がつかしました。



## ミリオンスタースシーズン終了と 野村和輝内野手の西武ライオンズ入団の報告に来院

院長 竹内 尚人



令和4年11月11日昼、ミリオンスタースの端保聡社長と後藤光尊監督、そして西部ライオンズに育成一位で指名された野村和輝内野手が来院されました。

今年4月からの日本海オセアンリーグではチーム成績は不本意でしたが、本来の目標である日本プロ野球に選手を輩出するという点では、野村内野手が西武ライオンズに指名され面目躍如でした。西武ライオンズには遊学館高校出身の今年4年目の牧野捕手があり、院内にも私竹内も含めて多くのライオンズファンがいます。所沢で応援できる日を楽しみにしています。今後の野村選手の活躍が期待されます。

## キャンプ部発足!!

理学療法士 入江 健斗



昨年の10月に白山吉野オートキャンプ場で木島病院キャンプ部としての初の活動を行いました。

キャンプでは様々な職種の職員、またその家族が集まり心癒されるひと時を過ごすことが出来ました。

キャンプ部ですが、キャンプを開催し交流の場を設ける事で、職員同士のコミュニケーションの向上を図る事、職員の家族を招くことで子供たちに自然に触れてもらう事で五感を働かせ、豊かな感受性や経験を育てたいということが発端としてあります。

今回のキャンプでも談笑しながらコミュニケーションをとり、自然や生き物などを五感で感じる事が出来たのではないかと思います。

余談ではありますが、私自身も1人で行うソロキャンプや、友達とのキャンプを趣味で行っており、景色を見る時間であったり焚火の火を眺める時間には癒されています。

これからも活動を続けて多くの繋がり、思い出や経験を増やしていきます。是非、皆様もキャンプで自然を五感で感じてみてください。焚火を囲んで語り合いましょう。



## 二代目ホイールローダー！！



理学療法士 奥村 拓也

今年も雪の降る季節がやってきましたね。木島病院では敷地内の除雪作業はスタッフが行っております。病院前駐車場と職員駐車場が3つと範囲が広く、人力での除雪には限界があり、ホイールローダー（渡り廊下の下にある小型のブルドーザーのようなもの）で除雪を行っています。2008年から活躍していた初代ホイールローダーがついに故障してしまい、新車が導入されました。（気付いた方は少ないかもしれませんが・・・）新車になり、操作性や車内の環境改善により除雪作業の効率もアップしました。しかし毎年、車止めの破損等で院長から安全面についての指導を受けます。これからは雪が降る前から、普段から周りの状態をよく観察しておくように心がけていきます。これからも気を付けて安全運転を行いながら、皆様が安全に受診できるような環境を整えていきます。本職ではないので、ある程度は温かい目で見ただけだと幸いです、冬だけに。



初代ホイールローダー 2008年から2022年まで  
14年間お疲れ様！ありがとうございます！！



## 避難訓練

柔道整復師 久岡 桂吾

昨年11月11日に秋の避難訓練を行いました。避難訓練は春と秋の2回実施しています。

近年は新型コロナウイルス感染拡大予防の為に秋のみの実施となっていましたが、昨年は春と秋2回とも実施することが出来ました。

春の避難訓練は病棟からの出火を想定して、初期消火から消防署への通報、避難誘導の訓練を行っています。

秋の避難訓練は避難器具設置方法、4階・3階からはシューター、2階からは避難はしごを用いて、職員が駐車場までの避難方法を確認します。特にシューターからの避難は屋外へ素早く避難できる利点がありますが、高所から滑り落ちるように避難する為、皮膚がシューターに擦れたり、シューターの支えがしっかりしていないと、出口から勢いよく飛び出してしまい大怪我につながるリスクもあります。新入社員には実際にシューターからの避難を体験してもらい、危険性を含めて学んでもらっています。火災が起きないことが一番ですが、万が一起きた時に冷静に対応し、被害を最小限に出来るように引き続き訓練を行っていきます。



## スポーツツリハピリきじま

健康運動指導士 大澤 由依

今月の記事は、筋トレマシンの紹介の続きです。

今回は、アブドメン&バックエクステンションというマシンを紹介します。

アブドメンは、腹筋群を鍛えることができます。マシンに座り、重さをかけたバーから体が離れないように背中を丸めていき、目線をおへそに向けていく動作を行うことで、腹部に負荷をかけていきます。自重で行うよりも簡単に腹筋運動ができるので、初心者の方でも取り組みやすいマシンです。



座り方を変えると、バックエクステンションを行うことができます。このエクササイズでは、主に姿勢を支える脊柱起立筋群を鍛えることができます。マシンに座った状態で、重さをかけたバーを背中で押していくことで負荷をかけていきます。マシンを使うことで、腰への負担をあまりかけず、背筋運動を行うことができます。

この2つのエクササイズをバランスよく行うことにより、体幹が安定し、美しい姿勢を保つことができる効果が期待できます。

## 介護センターだより

介護福祉士 山田 貴子

きじま在宅介護センターの通所リハビリテーションでは、作業療法のレクリエーションとして干支のガラスアート作りを行っています。今回は41名参加されました。

今年は2種類のうさぎの絵柄から選んで頂きました。フィルムを張り銅線を絵の周りにヘラで押し付けていきます。銅線を張る作業が難しく、皆さんで「力があるね」等お話ししながら、楽しく作業を進めていきました。

毎年干支のガラスアートを作る事が恒例となっており「十二支全部集めんなん」と言われる方もいらっしゃいます。

これからも、皆さんに喜んで頂けるようなレクリエーションを行っていきたいと思います。



## 職員リレー紹介

▶▶▶ 医事課 横谷 莉菜 さん



早いもので入社し10年の月日が流れました。医事課の横谷と申します。最近?というよりも継続してハマっているものは、遡ること2020年。世間でブームが巻き起こった「鬼滅の刃」に今も乗っかっています。これまでの人生、アニメに興味も縁も無かったのですが、娘が見ていたのを機



に見始めると、おおこれは面白い!と。当時入手困難だった漫画もほそぼそと全巻揃えました(遠い目)。ありとあらゆるグッズの中で、コラボ香水やアクセサリは実用性もあり、大人も身につけやすいので重宝しています。

映画の上映期間は6回足を運びました。コロナ渦においても、全集中展や東京で開かれていた生の舞台のライブビューイングなど、様々なイベントに参加出来たのは良い思い出です。

娘が剣道を習い始めたので、竹刀を握り、武を極め日々強くなる我が子の成長を見守るのは物語に通ずるものがありますね。自分自身を高められるようなものを探して行きたい所存です。



## マイナ受付が出来ます!

医事課 松井 ゆい

当院でもマイナ受付が出来るようになりました。現在受付にマイナ受付機が医科と歯科にそれぞれ1台ずつ設置してあります。写真付きマイナンバーカードがあれば、マイナ受付機にカードをセットして、顔認証か暗証番号を入力していただくと保険証をお持ちでなくても、保険情報を病院側で確認することができます。



その他にも、入院する前に申請していただいている、限度額適用認定証の確認もできます。これは、保険者によって申請方法が異なり、申請用紙を記入して郵送したり、役所等へ行って申請してもらったりしていましたが、マイナンバーカードがあればこの手続きが不要になります。

マイナンバーカードをお持ちの方は是非利用してみてください。お気軽に受付までお声掛け下さい。

### 編集後記

2023年(令和5年)スタートしました~☆おめでとございます。今年の干支・卯(うさぎ)年のように、皆々様の運氣が跳ね上がりますように☆☆☆

それでは、次回のちよこしも楽しみに☆☆☆

木島病院新聞委員一同

木島病院

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

きじま在宅介護センター

TEL(076)237-7111

FAX(076)237-1199

健康増進施設

スポーツリハビリ きじま

TEL(076)237-9200

FAX(076)237-9202

〒920-0011 金沢市松寺町子41番地1

病院ホームページアドレス <http://www.kijima-hp.or.jp/>