

# びろうの樹新聞

## 平成二十七年 度 春

### 「新入職員を 大いに歓迎する」

「地方消滅」と云う言葉が目にとまった。日本創生会議によると、今後の人口予測では鹿児島県人口百七十七万六千人(二〇一〇年)が百二十五万七千人(二〇四〇年)に減少、鹿児島市が六十六万人から五十一万一千人(二〇四〇年)に減少の試算である。さて、志布志市人口減少は何人になるのが気になる。

「限界集落」とは  
(一)65歳以上の高齢者が50%以上となり、(二)社会的共同生活の維持困難、例えば冠婚葬祭、生活、道路管理、集落運営のための役職者確保等が困難な状態を云う。いささか思い当たる点がある。

- 七つの課題をチェックしてみよう
- 一、耕作放棄地の増大はないか
- 二、森林の荒廃はないか
- 三、獣害、病虫害の発生(イノシシ、サルの話を聞く)
- 四、ゴミの不法投棄の増加
- 五、伝統的祭事の衰退(昔あつた祭りが減っている)
- 六、空き家の増加
- 七、集落景観の荒廃

前記課題で解決出来る住民がいなくなると集落は消滅に向かうであろう。そこで生活したくなる魅力を生み出し、人口の維持を図る必要がある。人口維持には、日常的保全活動が必要であり、人が集まり、そこで生活したいと思えるような魅力を

### 熱中症に「注意」!

4月末まで少し肌寒い日が続きましたが、段々と気温も上がり始め今年も猛暑となる可能性があります。そこで注意したいのが熱中症です。熱中症と聞いても「ただ、暑くなつて気分が悪くなったりすることしょ…」と思われれるかもしれませんが重症となると意識障害やけいれんを起したりする場合もあり、注意が必要です。熱中症にかつてしまう患者さんの数も増加傾向にあり、周囲にいる人が早く異常に気づいて治療につなげられるよう、今年初めて日本救急医学会より熱中症の診療指針がまとめられました。

- 三、生活関連施設(スーパー、病院)の利便性が高いことが必要となる。
- 今年も若い新人が仲間に加わってくれました。上記の意味でも意義のあることではないかと思う。是非、それぞれの場で個々人が質を高め、チームワークで地域に貢献していくことが人口減少を食い止めることにつながると思う。

新しい仲間歓迎の意を表す。  
二〇一五年六月十四日  
菅田 育穂



「自宅のぼたん桜」

第2号 発行所 びろうの樹編集部

**目標**

「新入職員さんの五月病などに留意してスタッフ全員で様々な方面から新入職員さんをサポートしましょう!」

予防や治療では食塩水(0.1%、2.1%)を飲むことが推奨されています。水だけでは、体内の水分が薄まってけいれんを起しやすくなります。一般的なスポーツドリンクでも問題ありませんが、塩分が少なめなので追加で塩飴などを食べるとよいでしょう。梅こんぶ茶やみそ汁なども有効だそうです。

- 1度 応急処置見守り  
改善しなければ医療機関へ  
めまい  
・立ちくらみ・生あくび・大量発汗・筋肉痛など
- 2度 医療機関へ  
・頭痛・嘔吐・倦怠感  
・虚脱感など
- 3度 入院  
・意識障害・けいれんなど



熱中症は屋外にいる人だけでなく、気温の高い室内でもなる可能性があります。高齢の女性やひとり暮らしの人に多く、認知症などの持病があると重症化しやすいとされています。

### 未然に防ごう! 『五月病』

「五月病」の多くは一過性の症状であり適度な休息などで改善されることがほとんどです。ただし、会社や仕事が苦痛に感じるなど、仕事に支障が出るような重症の場合は早めに受診しましょう。

五月病の原因は、新しい環境についていけない、人間関係をうまく築けない、思い描いていた理想と現実のギャップが埋められない、入社がひとつのゴールとなつてしまふ次の目標を見失うなどです。左の図のような症状が現れます。五月病にならないためには、会話でストレスを解消する栄養バランスのとれた食事、質の良い睡眠をとる、オフの日の過ごし方を工夫するなどです。

上司や周囲の人は新職員に対し積極的に声をかけるなど孤立させないような気軽に相談しやすい環境作りを努めてください。悩みがあるようならまずは受け止め、厳しく指摘しないことが大切です。スタッフ全員が協力して働きやすい職場にしていきましょう!

五月病の症状

やる気が起きない      ネガティブ思考になる

体がだるい      頭痛、腰痛

思考力、集中力の低下      食欲低下

### ☆お勧めの歌☆ 『光へ』

安部なつみ  
作詞：吉元由美  
作曲：松村崇継

もしも淋しいなら自分を抱きしめてそのぬくもりは生きている命の言葉なのだから奇跡小さな偶然のつらなりから生まれてきた大切な存在

あなたが好きあふれるこの愛しさ過ぎゆく時間をいま愛で刻もう

私たちがはつながっているかけがえのない日々を生きている

私の中に答えがあると信じたときに見える光へ傷つけあうことも奪い合う世界もどこかで起こるだけ

それがすべてじゃない微笑み交わすこと与えつつけること支え合い生きてくことも確かな現実よ

雲間からも光が降り注ぐの夜空の向こうに星が光っているわ

光の目を開いて見れば愛されていること気づくでしょう

心の中の光が照らす明日へのかけ橋

いつも信じているずっと歩いていく

## <リハビリテーションとは>

リハビリテーションとは、「脳卒中」「心疾患」「呼吸器疾患」「骨折・変形性関節症」など身体・運動機能が低下された方に対して、入院・発症前の生活を送ることに最大限近づけるように訓練を行ったり、御自宅での生活に向けて運動指導や生活指導、また自宅内の環境調整を行ったりしていくことです。

当院では、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の3職種が在籍し、入院患者様のみならず外来患者様にもリハビリテーションサービスを提供させていただいております。在宅生活を送るにあたり、[最近体が思うように動かんなあ]、[最近物忘れが多くなったなあ、しゃべりにくくなったなあと思われる方]、[手すりやスロープの設置や自宅内外の段差を解消したいと考えておられる方]、[介助方法を詳しく知りたいと考えておられる方]、など、自宅での生活や御家族様の介護にお困りの方がいらっしゃいましたらお気軽に御相談ください。また以下に自宅で簡単にできる体操などを御紹介します。ぜひお試しください。

## タオル体操



かかと上げ



バンザイ



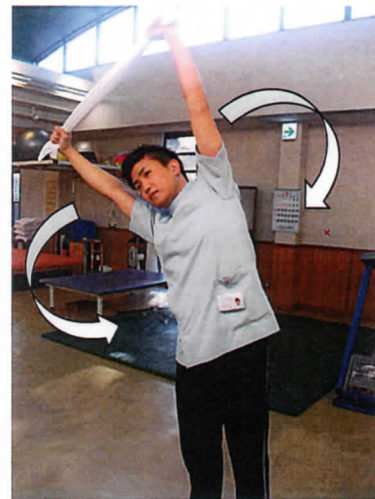
体ひねり (左右)



手あげ (後ろで)



上体そらし



横たおし (左右)  
※足は肩幅に広げる

タオル体操の運動効果としては、

- ① 心肺機能を高め、スタミナのある体をつくる
- ② 血液循環を良くし、代謝機能を高め、組織の働きを良くする
- ③ 筋力を高め、骨格筋の働きを良くする
- ④ 適度に緊張を解消し、精神を安定させる
- ⑤ 習慣にすることで、全身及び部分的シェイプアップ効果

※ 体調に合わせて実施し、水分補給もこまめに行い、疲労が残らないようにしましょう。目安としては1回10分程度から始めるのが良いかと思われます。

口の体操



リラックスして腰掛けた姿勢をとります。



お腹に手をあてて、ゆっくり深呼吸します。



ゆっくり後ろを振り返る。左右とも行う。



両手を頭上に挙げ、左右にゆっくりと下げる。



肩をゆっくりと上げてからストンと落とす。



肩を前から後ろ、後ろから前へゆっくりまわす。



口を大きく開けたり、口を閉じて歯をしっかりと噛み合わせたりを繰り返す。



頬をふくらませたり、すぼめたりする。



口をすぼめたり、横に開いたりする。



口の両端をなめる。



舌をべーと出す。舌を奥のほうへ引く。



鼻の下、顎の先をさわるようにする。



パ・ピ・プ・ペ・ポ、パ・タ・カ・ラをゆっくり、はっきり繰り返す言う。



お腹を押さえてエヘンと咳ばらいをする。

### <新職員紹介>

#### 脳外病棟 徳重つかさ 本人作

今年の3月に都城看護専門学校を卒業して現在、脳外病棟に勤務している徳重つかさです。全くの初心者でたくさん迷惑をかけてしまうと思いますが勉強してわからない事は先輩方に聞きながら頑張っていきますのでよろしくお願いします。



#### 脳外厨房 緒方真一

今年4月に入社して早2ヶ月が経ちました。患者様や職員と直接に接することはあまりありませんがおいしく安全に食べてもらうために少しでも早く職場に慣れ「おいしい食事ありがとう。」と言われるように頑張ります。



妻・娘作

#### 脳外リハビリ 上野裕士

私は南九州市蕨町出身です。志布志のことはまだ分からないことばかりですので、色々教えてもらえると嬉しいです。仕事にも早く慣れてみなさんを笑顔に出来るよう頑張りますのでよろしくお願いします。



上田作

#### 脳外病棟 永友郁子 本人作

4月1日から勤務させていただいています。脳外科は初めてのことで日々勉強の必要性を感じています。入社して早3ヶ月に...まだまだご迷惑をおかけすると思いますがよろしくお願いします。



#### こどもの家 宮園 志保

4月1日より、こどもの家で勤務させていただいています。毎日、元気で笑顔がたくさん見せてくれる子ども達が安心して過ごせるように頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いします。



めい作

#### 脳外リハビリ 上田隼也

私は、新人の中で体が一番大きく気は小さいですが、知識と技術を身につけ、心も体も大きい理学療法士になれるように努力していきますのでよろしくお願いします。



森山作

#### 小規模多機能 川田代巧

鹿屋市出身の五八才。高校卒業後海上自衛隊入隊。定年後一般企業へ今年の四月よりびろうの樹で働く事になりました。右も左も分からない新人ですが先輩方に聞きながら一日でも早く仕事を覚えたいです。モットーは人に優しくする事です。



本人作

#### 脳外リハビリ 森山 駿也

小学校から専門学校まで続けてきた野球で培った『忍耐力』『協調性』を武器に何事に対しても根気強く、日々精進しながら新人3人で切磋琢磨し、盛り上げていきたいと思っておりますのでよろしくお願いします。



上野作

### ☆お花見を兼ねて新入職員さんの歓迎会が院内芝生にて盛大に開催されました☆



みなさん、これからよろしくお願いします！

### 6/7 第1回びろうの樹杯 グランドゴルフ大会開催！

びろうの樹からは3名参加させていただきました☆ (参加総数75名)  
 (初級の部)3位 串崎明さん 7位 林 定三さん BB賞 小山田 賢一さん  
 3名とも惜しくも優勝を逃しましたが、地域の方々と触れあえてとても楽しい時間を過ごせました！とのことでした...(^ ^)  
 事務局をご担当いただきました久米村さん、お世話になりました。  
 また、ご参加いただきました皆さん大変お疲れさまでした！



上級の部優勝 徳富徳男さん



初級の部優勝 安水ます子さん

### Let's cooking ! ☆

今回はもうすぐ旬のいがりを使ってのお料理を紹介していただきました。すごく簡単においしくできますよ！

#### 『いがりの揚げ出し』

##### <材料>

- いがり 50g
- 片栗粉 5g
- 揚げ油 5g
- うすくち醤油 2.5g
- A こいくち醤油 2.5g
- さとう 4g みりん2.5g

##### <作り方>

- ①いがりはななめ5mm幅にスライス
- ②①に片栗粉をつけ揚げる
- ③Aの材料を鍋に入れ、ウナギのタレくらいに煮詰める
- ④揚げたいがりを③のタレにからめて、完成☆

