SMILE LETTER
すまいるレター
南砺市民病院だより
第91号
令和8年9月25日

看護の専門性を磨く、特定行為研修「修了式」と「開講式」を開催しました

南砺市民病院では、より質の高い医療・看護を提供するため、看護師特定行為研修に取り組んでいます。

6月18日（木）に修了式を行い、仕事と両立しながら、eラーニングや病院・訪問先での実習に励んだ4名の看護師に、品川院長から修了証書が手渡されました。今後は、研修で培った知識と技術を生かし、多職種と連携しながら、チーム医療の担い手として活躍することが期待されます。

また、7月9日（木）には、新たに第8期生を迎え、開講式を行いました。研修生はこれから1年間、日々の業務と両立しながら、専門的な知識と技術の習得に取り組みます。当院では、研修生一人ひとりが着実に成長できるよう、病院スタッフ全体で支援してまいります。





医療の現場を体験「14歳の挑戦」



今年も当院で中学生の職場体験「14歳の挑戦」があり、2校から5名が参加しました。生徒たちは5日間、緊張感のある手術室の見学やAEDの操作体験、薬剤作成体験などに挑戦し、病棟では患者さんとの温かい交流を通じ、医療現場の緊張感と、人の役に立つ喜びを肌で学んだようです。

温かく見守ってくださった患者さん、ならびに協力いただいた皆様に心より感謝いたします。この貴重な体験が、生徒たちの将来の夢や地域医療への関心につながることを願っています。





『高校生1日看護見学』を実施しました!

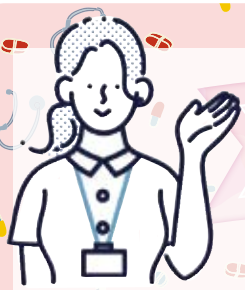
高校生が看護に対する理解を深め、看護職への進路選択の参考にすることを目的として、「高校生1日看護見学」があり、15名の生徒が参加しました。

参加された皆さんには、当院のナース服に着替えていただき、互いに血圧や脈拍を測定したり、シミュレーター人形を用いて聴診器で呼吸音や心音を聴取したりする体験をしていただきました。また、現場で働く看護師から「看護職を目指した動機や仕事の内容について」のお話、看護学校の先生より「看護師になるための道のり」について講義を受け、進路相談会も行われました。

今回の見学や体験を通して、看護職への理解を深め、進路選択の参考となる有意義な時間となりました。







健康教室【実施報告】



7月25日（土）サンキューアミューホールで行われたイベントに参加しました。昨年より参加させていただき、今回で3回目となります。『フレイル・骨折を予防しよう』というテーマで、体組成測定や握力測定、骨折リスク測定などを行いました。測定などの結果から「これからも筋力を落とさないようにしていきたい」「骨粗鬆症検診について、相談できてよかった」などの声が聞かれました。また、健康に関する悩みを医師に相談された方は、医師からのアドバイスに喜んで帰宅され、私たちも嬉しく思いました。

ブースには約50名の方が訪れ、終始にぎやかな時間となりました。今年度は来年2月も参加予定です。足元の悪い時期ではありますが、ぜひ足をお運びください。



理学療法士が警告！





今や令和の国民病「スマホ首」について



スマホ首（ストレートネック）は、今や子どもから高齢者まで「全世代共通の現代病」です。画面を見るうつむき姿勢は、首に最大27キロもの異常な重負荷をかけ、慢性的な肩コリや頭痛、姿勢の崩れを引き起こします。

最近の知見では、首だけを無理に戻すより**丸まった背中や胸をほぐす方が根本改善に効果的です。**壁に背中をつけ、あごを水平に引いて５秒キープ。１日３回程度実施してみましょう。首の土台から姿勢をリセットしていきましょう！





すまいるレシピ

季節の変わり目は、体温調節が難しく体力が低下することで風邪を引きやすくなります

旬な野菜は栄養価や旨みが多く免疫力の維持や体調管理に役立ちます

ナスとピーマンのゴマ味噌炒め

1人分　262kcal　塩分:0.6g



材 料(2人分)

豚コマ肉・・・・・140g
ナス(小80g)・・・2個
ピーマン(40g)・・1個
ニンジン(30g)　1/3個
油・・・・・・・・小さじ1
味噌・・・・・・・大さじ1
白すりゴマ　・・小さじ2
水・・・・・・・・小さじ2

この時期の食事ポイント

- 3食規則正しく食事する。特に朝食は大事。
- 旬な野菜を食事に取り入れる。
- 蛋白(たんぱく)質をしっかり食べる。
- まだまだ残暑は続くのでこまめな水分補給を。

ナス
体を冷やす効果があり
夏バテ防止に

ニンジン
油と一緒に取ると
細胞の入れ替わりに役立つ
ビタミンAの吸収率アップ



作り方

①ナスとピーマンは乱切りにする。ニンジンはいちょう切りにする。
②味噌とすりゴマ、水を混ぜておく。
③フライパンで油を熱し、豚肉を炒める。
④ニンジンを先に入れて炒めてからナスピーマンを入れる。
⑤②で混ぜておいたタレを入れて軽く炒める。

最新情報をお届けします

南砺市民病院では、Instagramやホームページを通じて、診療案内や休診情報、健康教室、予防接種、イベント情報など、暮らしに役立つ情報を発信しています。

また、病院の日常や地域医療への取り組みも紹介し、病院をより身近に感じていただけるよう努めています。ぜひ、フォローやホームページをご覧いただき、最新情報の確認や健康づくりにお役立てください。

地域の皆様に信頼される病院を目指し、わかりやすくタイムリーな情報発信を続けてまいります。



Nanto Municipal Hospital
南砺市民病院
〒932-0211 富山県南砺市井波938番地
TEL　0763-82-1475　FAX　0763-82-1853

理念　皆さまの意向を尊重した質の高い医療の提供により地域社会に貢献します

ホームページは
こちらから