



だちかんちゃ

発行
両津病院ワークライフバランス
推進プロジェクトチーム

Y(腰)T(痛)T(対策)で『ひもトレ』講習会を開催しました。



三浦講師

佐渡スポーツハウスから講師を招いて『ひもトレ』講習会を開催しました。『ひもトレ』は、1本のひもを体に巻き、引き出された反応や機能を使うことで、体のバランスを整え、運動感覚を養うトレーニング法で、体の変なクセを取り、正しいバランスを無意識に思い出させることで腰痛やひざ痛、五十肩に効果があるといわれています。整形外科医からも実際に軽快した例が報告されている、注目のトレーニング法です。道具はひも1本（丸い荷造りひもでOK）で良く、手軽に始められるのが魅力です。また効果も広範囲に及ぶということなので、これから積極的に導入、紹介する予定です。興味のある方は経験者に聞か、ネットで『ひもトレ』を検索してぜひ試してみてください。



今年も出演『両津七夕まつり川開きふるさと民謡流し』

気温30.2℃、東北東の風2.9m、そして快晴。「これぞ佐渡の真夏！」という絶好の条件のなか、19名の職員、研修医が参加しました。揃いの浴衣とひときわ目を引く『看護師募集中』と書かれたうちわを用意し、佐渡おけさ（難易度B）と両津甚句（難易度D）の踊りを湊から夷の沿道につめかけた観客に披露しました。みなさん、本当にお疲れ様でした。



「高校生の1日看護師体験」事業を行いました

この事業は毎年夏休み県内の病院で実施されています。本年度、両津病院には市内在住の高校2年生、野水莉沙さんが参加をしてくれました。この日をとても心待ちにしていたとのことでしたが、1人での参加とあってさすがに最初は緊張の面持ちでした。看護師から説明を受けると次第に緊張もほぐれた様子で、さっそく体験をスタートしました。白衣・名札を着用し、担当看護師と一緒に病棟で患者さんに接する姿はどこからみても看護師の卵、看護学生のような様子でした。初々しく笑顔がキュートな野水さん！あなたの笑顔で患者さんも笑顔になっていました。今日の体験が進路選択の一助になってくれる事を願っています。一日ご苦労様でした。



『教えて石塚委員長』は夏休みのため今回は休載します。

