



## ウェルビーイング (Well-being)

ウェルビーイング(Well-being)は、well(よい)とbeing(状態)からなる言葉で、1948年発効の世界保健機関(WHO)憲章で使われた言葉です。世界保健機関(WHO)では、ウェルビーイングのことを「個人や社会のよい状態。健康と同じように日常生活の一要素であり、社会的、経済的、環境的な状況によって決定される(翻訳)」と紹介しています。それまで健康とは、身体的に良好な状態を指すことがほとんどでしたが、ウェルビーイングの登場によって、より広い概念へと変化していきました。肉体的、精神的、社会的な意味合いを包括し、かつ、“being”という単語に見られるように、一時的なものではなく“持続的な状態”であることがポイントです。また近年、ウェルビーイングは、個人の生活だけでなく、社会や組織においても重要な概念として注目されています。



◎ウェルビーイングが注目される背景には、以下のような要因があります。

- 社会の変化      テクノロジーの進化やグローバル化により、社会が複雑化し、ストレスを感じやすくなっています。高齢化社会が進み、健康寿命の延伸が重要な課題となっています。
- 価値観の変化      物質的な豊かさだけでなく、心の豊かさや生きがいを求める人が増えています。ワークライフバランスを重視する人が増えています。
- 企業の取り組み      従業員のウェルビーイング向上に取り組む企業が増えています。従業員のエンゲージメントや生産性向上、離職率低下などの効果が期待されています。

◎ウェルビーイングは、さまざまな要素が複雑に絡み合っ構成されています。代表的な要素としては、以下のようものが挙げられます。

- 身体的ウェルビーイング…… 健康的な食生活、十分な睡眠、適度な運動、定期的な健康診断
- 精神的ウェルビーイング…… ポジティブな感情、ストレス管理、自己肯定感、レジリエンス(回復力)
- 社会的ウェルビーイング…… 良好な人間関係、社会的なつながり、地域社会への貢献、安心・安全な環境
- 経済的ウェルビーイング…… 安定した収入、経済的な安定、将来への安心感

◎ウェルビーイングを高めるためには、日々の生活の中で意識的に取り組むことが大切です。

- 心身の健康を意識する…… バランスの取れた食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけましょう。ストレスを感じたら、休息やリフレッシュを取りましょう。
- 良好な人間関係を築く…… 家族や友人との時間を大切にしましょう。地域社会の活動に参加してみましょう。
- 自己成長を促す…… 新しいことに挑戦したり、学び続けたりしましょう。自分の強みや才能を活かせる活動を見つけましょう。
- マインドフルネスを実践する      瞑想やヨガなどを生活の中に取り入れてみましょう。自分の感情や思考に気づき、受け入れる練習をしましょう。
- 自然と触れ合う…… 公園や森林など、自然の中で過ごす時間を設けましょう。自然の美しさや癒しを感じることで、心が落ち着きます。

私たち医療関係者は主に身体的ウェルビーイングに貢献させて頂きたいと考えますが、皆様には全体的なウェルビーイングを意識して頂けたらと思います。

消化器外科 医師 高橋 清嗣

## 第15回地域医療福祉勉強会を開催しました!



開催日 3月22日(土) 14:00~15:30  
テーマ 「皮膚科プライマリーケア皮膚科はムズいが役に立つ」  
講師 春日井市民病院 皮膚科 主任部長 古橋 卓也医師  
参加者数 107名

春日井市出身という古橋医師は、病院・施設の医療従事者、地域住民の方など様々な参加者に、わかりやすい内容でユーモアを交えながらお話をしてくださいました。

「高齢者によく見られる皮膚疾患」「全身の皮膚と爪に関する疾患」「病院・施設など特に高齢者に発生する皮膚剥離(スキントア)」「幼少期から発生するアトピー性皮膚炎」など、多岐にわたる疾患や治療について、薬の特性をいかした使用方法、先発医薬品と後発医薬品の使用感や市販薬について、私たちの生活に直結する価格も踏まえて講義をいただきました。質問も多数あり、それぞれ古橋医師は真摯に答えてくださり、私たちにすんなりと受け入れやすく心に残る内容でした。

地域連携課 山本 知枝子

## 健診科主任就任のご挨拶

新たに健診科主任に任命されました、看護師の松浦弓加です。私は当院に入職してから7年間附属クリニックに勤め、昨年度からは健診科の新設に伴い、健診科スタッフの一員として、健診科の立ち上げに尽力してきました。



健診科では、健診受診者様に安心して健診が受けしてもらえるよう心掛け、また新しいオプション検査やドック健診を少しずつ増やし、健診を受けられる方に満足していただけるよう、スタッフ間で協力し合ってきました。近頃は、オプションをつける方や、新しいドックを追加される方も増えており、相談を受ける機会も多くなったように感じます。先日も「会社での定期健診以外で、どのようなオプション検査、ドックを受けるといいかわからない」とおっしゃる方がいらっしゃいました。気になる症状をお聞きし、内科受診も検討しつつ、健診項目の提案をさせていただきました。このように病院受診する程ではないけれど、体に軽い症状があり、気になっている、一度調べてみたいが自分にあつた検査がよくわからない、といった方もいらっしゃいます。私は、そういった方々をはじめ大勢の方にとって健診科を、気軽に立ち寄り相談ができる場所、そして納得、安心して健診を受けられる場所にしたいと考えております。まだ主任として未熟ではありますが、健診スタッフ一同、他部門とも協力し合い「ここで健診を受けて良かった」と思っただけのよう、努力してまいります。どうぞよろしくお願いたします。

健診科主任 松浦 弓加

## チューリップが見ごろを迎えております

ご寄付いただきましたチューリップが、見ごろを迎えております。寒い時期より球根から植え、育ててきました。ご来院の際、ご覧いただければ幸いです。

守衛 富田 誠治



### 病院の理念・基本方針

#### 1. 豊かな人生への支援

- ①QOL(Quality of Life: 生活の質)を重視したチーム医療の実践
- ②患者さまを主体とした思いやりのある医療・サービスの提供

#### 2. 地域社会への貢献

- ①健康増進と予防医学の啓蒙
- ②地域医療機関・福祉施設との緊密な連携

### 患者さまの権利

- 1. 患者さまは公平で良質、かつ安全な医療を受ける権利があります。
- 2. ご自身の病気や治療について知る権利と十分な説明を受ける権利があります。
- 3. ご自身の治療について、担当医師から提示された治療方法を選択または拒否する権利があります。
- 4. 病院に対して、意見、要望を述べる権利があります。
- 5. 患者さまのプライバシーは常に保護・尊重されます。

### 我々の目標

- A. 疾患の治療にとどまることなく、患者さまの生活・社会背景を熟慮して、最適な医療・サービスをご提案します。
- B. 安全で安心できる快適な療養環境の整備を行い、満足していただけるケアが提供できるように努めます。
- C. 日々進歩する医学に対し、正確な医学知識の習得を常に心がけます。
- D. 診療技術および看護・介護技術向上のための研鑽を怠りません。
- E. 診療内容・医療情報をわかりやすく説明し、互いの信頼関係を築くことを心がけます。
- F. 患者さまのプライバシーに配慮し、個人情報の秘密を守ります。
- G. 地域医療機関・福祉施設と協力し、医療から福祉へ連携したサービスを提供できるように努めます。
- H. 働く人の生き甲斐となるような病院、職場づくりを目指します。



私たちは、春日井の魅力発信を  
応援するパートナーです。



## 無料送迎車について

当病院で運行している無料送迎車は、理事長の意向により、2017年11月27日からAコース(内津・西尾・明知コース)及びBコース(ネオポリス・坂下・神屋コース)の2コースで、午前2便・午後2便で運行を始めました。

また、2018年5月1日から、どんぐりの家オープンに伴い、Bコースが神屋・ネオポリス・高森台コースに変更されました。

さらに、2019年2月1日からは、午後の便が中止され、午前だけの運行になりました。その後、2020年8月31日から高蔵寺駅・白山・坂下及び美しが丘方面のCコースが始まり現在の3コースで運行しております。

こうした経緯の中、巡回バスの利用者は定着しつつありますが、今後も利用状況及び要望を精査し、検討してまいりますので、御利用をよろしくお願いいたします。



守衛 山本 薫



## 「唾液腺のマッサージ」

～リハビリテーション便り

唾液が少ないと、噛んだ食べ物が口の中でまとまらなかつたり、飲み込みづらくなる場合があります。また、お口の中を清潔に保つことが難しくなったり、<sup>ろれつ</sup>呂律が回りづらくなってしまふ場合があります。

そこで今回は唾液腺のマッサージについてご紹介させていただきます。唾液腺とは、唾を作る組織のことです。大きな唾液腺が顎下と耳下と舌下の3カ所があり、ここを刺激・マッサージすることで唾液が出やすくなります。

### 【唾液腺のマッサージ方法】



①まず親指を立てていいねのポーズを両手で作ります。いいねのポーズのまま親指で顎の下に入れます。顎の骨の内側をぐーっと親指で5秒ほど押します。これを5から10回繰り返します。



②次のこの親指を顎の骨に沿って耳の下まで左右に移動させていきます。移動させる時、親指で軽く円を描くように耳の下まで動かすとより効果的です。



③耳の下まで親指が到着したら、手をパーにして頬にくっつけます。その手を頬の上でくるくるとゆっくり回します。

いかがでしょうか?唾は出てきましたか?梅干しを食べることを想像しながら、唾液腺のマッサージを行うと、より唾が出てきて効果的です。ぜひ、食事前に唾液腺のマッサージを行ってみてください。

# 陽和福祉会より

サービス付き高齢者向け住宅どんぐりの家、施設長の吉川です。令和7年はとても寒い年明けとなりました。1月から2月にかけて、各地から積雪の知らせも届いております。

さて、今年で当施設も開設から8年を迎えることが出来ました。当施設も利用者の平均年齢が上がリ、介護度も進んでおりますが、大きなトラブルもなく、毎日を平穩に過ごしております。また、「猪侵入防止」のフェンスも設置完了いたしました。なお、4月には「花桃祭り」に便乗して、どんぐりの森も「春祭り」を開催する運びとなっております。どんぐりの森では「春のバザー」も予定しておりますので皆さまのご協力を頂ければ幸いです。

どんぐりの森及びどんぐりの家、陽和福祉会法人開設から12年、これまでに有形無形でご支援いただきました方々にも感謝申し上げます。これからもよろしく願いいたします。有難うございます。

医療法人陽和会理事 どんぐりの家 施設長 吉川 淳

## 院内セミナー

1/15	第2回医療安全研修	医療安全委員会
2/20	過負荷状態の看護部が今こそ考える業務改善・適正化	(株)グローバルヘルスコンサルティング・ジャパン
2/26	第5回プリセプター研修	看護部
3/6	第4回看護補助者研修	看護部
3/12	第4回卒後2年目看護師研修	看護部
3/13	第10回新人准看護師研修	看護部
3/22	第15回地域福祉医療勉強会 皮膚科プライマリーケア～皮膚科はムズいが役に立つ～	教育研修委員会

## 院外セミナー

1/29	第163回リフレッシュ!プライマリーケア塾 「糖尿病治療薬選択の方法」	住友ファーマ株式会社
2/22	患者さんとの上手な接し方 ～医療安全に必要な臨床医必須のスキル～	公益社団法人 愛知県医師会
2/26	第165回リフレッシュ!プライマリーケア塾 HPVワクチンと子宮頸がんワクチン検診の重要性	MDS株式会社

## 職員募集

常勤・非常勤

- 看護師・准看護師 ●介護福祉士 ●介護士（未経験・無資格者応募可） ●看護助手
- 理学療法士・作業療法士・言語聴覚士 ●社会福祉士

◎勤務日数等、相談可 ◎新入職員への支援研修を行っていますので、新卒の方、ブランクのある方も歓迎します。  
◎託児所（定員有、平日日中のみ）もあります。◎なお、ハローワークや当院まで直接ご連絡の上、採用となった方には基本給が優遇される場合があります。■休日/変形休日制（4週8休） ■委細面談/履歴書提出（写真貼付） ※郵送可

担当/看護部 向・総務課 大川内

## 附属クリニック診療表

午前：9時～12時 午後：3時～5時

	月	火	水	木	金	土
内科	○	○	○	○	○	○
循環器内科	○	○	○	○	○	○
呼吸器内科				○		○
消化器内科	○	予約				
整形外科	○	○	○	○	○	○
リハビリテーション科	○	○	○	○	○	○
乳腺外科		予約			予約	
ペインクリニック内科	○				○	
皮膚科			○			
精神科・心療内科			予約			
脳神経外科						○
健診科	予約	予約	予約	予約	予約	予約
内科	予約	予約	予約	予約	予約	
脳神経外科				予約		

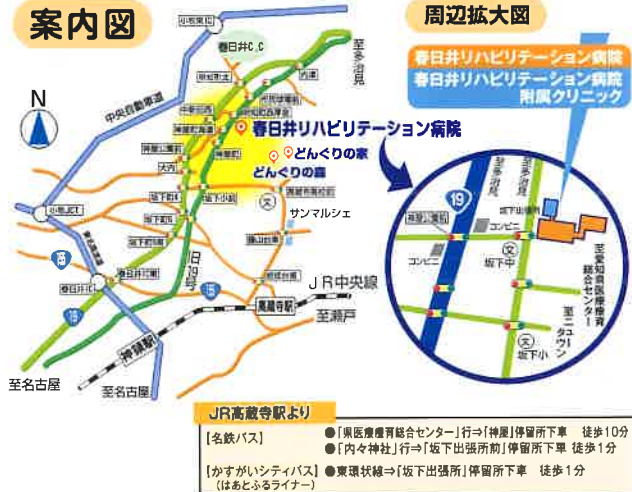
\*月曜日～木曜日午後の内科診療を予約制にて再開いたしました。

色の診察は予約制となります。

\*乳腺外科の火曜予約は、第一火曜日のみとなります。

\*美容点滴・美容注射をおこなっておりますので、ご希望の方は附属クリニックにご相談ください。

## 案内図



## 周辺拡大図

春日井リハビリテーション病院  
春日井リハビリテーション病院  
附属クリニック

## JR高蔵寺駅より

- [名鉄バス] ●「東医療連携総合センター」行⇒「神原」停留所下車 徒歩10分
- 「内々神社」行⇒「坂下出張所前」停留所下車 徒歩1分
- [かすがいシティバス] ●東環状線⇒「坂下出張所」停留所下車 徒歩1分 (はあびるライナー)

## 医療法人 陽和会

ホームページ: <http://www.kreh.or.jp>

〒480-0304 春日井市神屋町706

### ■春日井リハビリテーション病院

Tel:0568-88-0011 (代) Fax:0568-88-1548

◎一般病棟39床、回復期リハビリテーション病棟60床、療養病棟180床

### ■春日井リハビリテーション病院 附属クリニック

Tel:0568-88-0033 Fax:0568-88-0061

#### 【在宅支援室】

◎訪問診療・居宅介護支援事業所

Tel:0568-88-1232 Fax:0568-88-0633

◎短時間型通所リハビリテーション(デイケア:1-2時間)

Tel:0568-88-0248 Fax:0568-88-0633

#### 【診療健診部】

◎健診科

Tel:0568-88-8275 Fax:0568-88-0633

### ■地域包括支援センター高蔵寺

Tel:0568-37-0780 Fax:0568-37-0782

〒487-0025 春日井市出川町2-8-10