



# まじ め に な か よく ね

Vol.189 発行:2024.6.15 出雲市立総合医療C 病院だより編集委員会

## 新しい仲間を紹介します

当院では、令和6年6月より「特定技能外国人」として、2人の新しい仲間を迎えました。病棟で看護補助業務に携わるフィリピン出身のお2人についてご紹介します。

リンです

アンです

- ①ダンス、バトミントン
- ②介護福祉士になりたい
- ③テーマパーク (USJ、ディズニー)
- ④ラーメン、からあげ、巻きずし
- ⑤USJ、ディズニーランドに行きたい

- ①趣味・得意なこと
- ②将来の夢
- ③日本の好きなところ
- ④日本の好きな食べ物
- ⑤日本でやりたいこと

- ①ダンス
- ②マイホームを建てること  
IT関連会社をつくること
- ③自然が豊かなところ、海が好き
- ④からあげ、抹茶のスイーツ
- ⑤ディズニーランド、スカイツリー、富士山に行きたい

### 特定技能とは

2019年4月に創設された、日本国内で人手不足が深刻とされている特定産業分野（12分野14業種）において、即戦力となる外国人材の就労が可能になった在留資格です。

介護分野における在留資格「特定技能1号」は、以下に該当する外国籍の方が対象となります。

○ 国内外で実施される以下の試験に合格すること又は必要な実習を修了していること

- ・技能試験（①介護技能評価試験）
- ・日本語試験（②国際交流基金日本語基礎テスト又は日本語能力試験及び③介護日本語評価試験）

このような基準を満たし、当院で働いてもらうことになりました。日本での暮らしに少しでも早く慣れ、安心して働いてもらえるよう、専門の支援機関と連携しながら生活面のサポートを行うとともに、相互理解を深めてまいります。地域の皆さまにもご理解とご協力をお願いいたします。

# 6月5日は「ロコモ予防」の日

ロコモとは運動器の障がいのため歩くなどの移動機能の低下をきたした状態で「ロコモティブシンドローム」=ロコモと言います。最近では、若い人も注意が必要と言われています。

## 運動器とは…

運動器とは、骨・関節・筋肉・神経などが連携して体を動かす仕組みの事です。これらのどこか一つでも問題が起こると体はうまく動かなくなり、その状態がロコモです。7つのロコモチェックで思い当たるところはありませんか？

要支援や要介護が必要になった原因のトップは骨折や関節の病気など運動器の障がいによるものです。ロコモが進行すると、将来介護が必要になるリスクが高くなります。

## ロコモを予防しよう

骨や筋肉は40歳頃から衰え始めます。しかしいくつになっても鍛えることができます。そのため、自分で体を動かして適度な負荷を体に与えること、同時に骨や筋肉の材料となる栄養素を食事できちんと摂る事が大切です。

毎日の生活に10分だけでも体を動かすことを加えてロコモを予防しましょう。

## ロコトレを続けてロコモを予防しよう！

☆片足立ち（バランス能力を高める運動）

① 転倒しないように必ずつかまるもののそばで立ちます。

② 床につかない程度に片脚を上げます。

※左右とも1分間で1セット。

1日3セット。

支えが必要な人は十分注意して机に手や指先をつけて行います。



## ☆7つのロコモチェックをしてみよう！

- 片脚立ちで靴下がはけない
- 家の中でつまずいたり滑ったりする
- 階段を上るのに手すりが必要である
- 家のやや重い仕事が困難である(掃除機や布団の上げ下ろしなど)
- 2kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である
- 15分くらい続けて歩けない
- 横断歩道を青信号で渡り切れない

1つでも当てはまると  
ロコモの心配が  
あります



# やさしい糖尿病教室開催のお知らせ

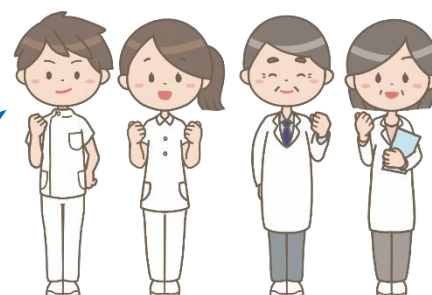
誰でも参加できる「糖尿病教室」の開催のお知らせです。  
コロナ禍で中止しておりました「糖尿病教室」を再開いたします。  
糖尿病に関心のある方は、どなたでも参加できます。  
事前にお申し込みが必要です。  
皆さまのご参加を心よりお待ちしております。



日にち	令和6年7月23日(火曜日)
時間	13:00~14:30(13:00~受付開始)
場所	出雲市立総合医療センター 本館4階 大会議室 くれすと
内容	「糖尿病とは？」 / 佐藤院長 「糖尿病の食事療法の基本とは？」 / 管理栄養士 「糖尿病 運動のススメ」 / 理学療法士 「季節の献立紹介」 / 管理栄養士
参加費	無料
申し込み	栄養科 電話 0853-63-5111(代表)
締め切り	7月19日(金) 17:00まで



- \*マスクの着用をお願い致します。
- \*発熱、咳、風邪症状など体調が良くない方はご遠慮下さい。
- \*感染状況によっては、中止となる場合がございます。  
ご了承ください。



お気軽にご参加ください