

まじめになかね

Vol.197 発行: 2025.2.15 出雲市立総合医療C 病院だより編集委員会

健診センターがニューアルオープン予定です!

総合医療センターでは、運営方針のひとつに「充実した予防医療の提供」を掲げ、「予防医療の充実」に努めています。

令和5年12月から進めていました旧PET-CT装置のエリアを含む「健診センター拡張工事」があと少しで完了し、令和7年4月に「リニューアルオープン」する予定です。

今回のリニューアルでは、「マンモグラフィ撮影室」「乳腺エコー室」の整備に併せ、「産婦人科外来」を移設し、「健診センター」と一体化した「レディースフロア」を新設します。乳がんや子宮がんなどの女性特有の疾患の診療・検診を行うフロアとなります。

「更衣室」も移設して拡張しました。女性更衣室には「パウダーコーナー」も備えていますので、快適にご利用いただけます。

レディースフロア



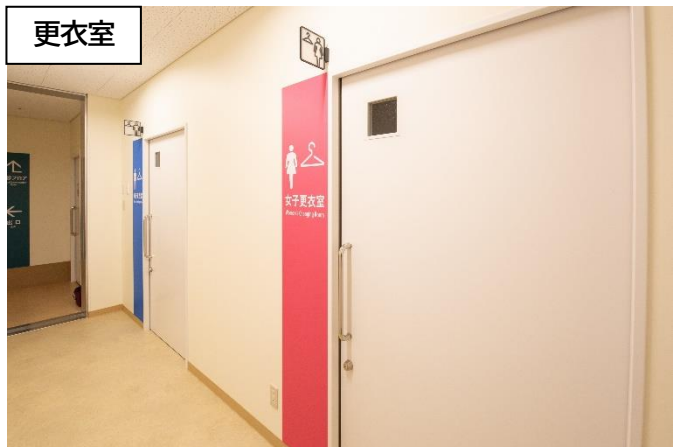
マンモグラフィ撮影室



乳腺エコー室



更衣室



「フレイル」とは？ 予防と対策のすすめ

○ まずはフレイルチェック！

項目	評価基準	☑
体重の減少	半年で2 kg以上の意図しない体重減少がある	<input type="checkbox"/>
筋力の低下	握力：男性 28 kg未満、女性 18 kg未満	<input type="checkbox"/>
疲労感	ここ2週間理由もなく疲れたような感じがする	<input type="checkbox"/>
歩行速度の低下	歩く速さが1秒あたり1mを下回る（10秒で10mを下回る）	<input type="checkbox"/>
身体活動	1. 軽い運動・体操 2. 定期的な運動・スポーツ 上記の2ついずれも週1回未満の場合	<input type="checkbox"/>

- 1つも該当しない場合・・・「剛健（健康）」です！！
 - 1つか2つ該当する場合・・・「プレ・フレイル（前虚弱）」フレイル予備軍に該当
 - 3つ以上該当された場合・・・フレイルに該当
- ※上記のチェックリストは簡易版です。気になる方は「フレイルチェック」でインターネット検索をしてみてください。各種ホームページに掲載されています。

○ フレイルってなに？

- ・簡単な言葉で表すと「介護が必要になる一歩手前の状態」となります。
- ・一旦介護が必要な状態になると、そこから抜け出すことは多くの労力を必要とします。
- ・介護予防には、フレイルになる前やフレイルの段階での予防・対策が重要です。

○ フレイル予防のポイント

① 栄養をしっかり取ろう！！

- ・1日2回以上は主菜、副菜、汁物を組み合わせた食事が大切！！
- ・ポイントは「タンパク質」！普段の食事で一工夫を！！
例）ゆで卵の作り置き、インスタントラーメンでも肉や卵をトッピング、
鯖缶などの缶詰も立派な一品です！



② 定期的な運動をしよう！！

- ・ジムや体操教室などももちろん有効ですが、日常生活もれっきとした「運動」です。
例）立って食事の支度、お孫さんと遊ぶ、畑仕事、スーパーで買い物、庭の草取りなど
- ・早歩きは頭の活性化にもつながります。
- ・まずは普段よりも10分多く身体を動かすことから始めてみましょう！！



③ 社会活動に参加しよう！！

- ・地域社会との関わりを持っている人は「フレイル」のリスクが低下します。
例）就労や高齢者クラブ、友人との集まりやボランティアなど
- ・地域社会との関わりがない方の認知症発生リスクは「8倍」！
- ・まずは、地域との関わりを保ちましょう！！



○ まとめ

- ・誰もが望む「ピンピンコロリ」は普段の生活が大切です。
- ・予防のポイントを1つでもいいので日常生活に取り入れてみましょう。
- ・地域の方と声をかけ合って健康寿命を延ばしましょう！！



看護師養成奨学金 令和7年度奨学生募集

総合医療センターでは、看護師をめざす看護学生で、卒業後に当院で勤務を希望される方を対象とした奨学金貸与制度を設けています。令和7年度の奨学生を次のとおり募集します。

1. 対象者 (1)～(4)のいずれにも該当する方が対象となります。

- (1) ①看護師養成学校(大学・短大・専門学校等)に在学中の方 又は
②令和7年4月に入学し令和10年3月又は令和11年3月に卒業予定の方
- (2) 看護師養成学校卒業年度に実施される、総合医療センター看護師採用試験及び看護師国家試験に合格のうえ、看護師養成学校を卒業後、直ちに総合医療センターに勤務する意思のある方
- (3) 地方公務員法第16条各号(欠格条項)に該当しない方
- (4) 出雲市が貸与する他の奨学金(出雲市奨学金・高野令一育英奨学金)の貸与を受けていない方

2. 募集人数 若干名

3. 貸与金額 月額50,000円(無利息)

4. 貸与期間 在学している看護師養成学校の正規の修学期間

5. 返還免除 総合医療センターで貸与期間以上の期間を勤務した場合、奨学金の返還は免除となります。

6. 申し込み 所定の様式(看護師養成奨学金貸与申請書兼誓約書)に次に掲げる書類を添えて、総合医療センター 病院総務課へ申し込みください。

様式は、総合医療センターのホームページからダウンロードできます。

【添付書類】(1)在学証明書 (2)住民票の写し (3)連帯保証人の印鑑登録証明書

7. 募集期間 令和7年3月3日(月)～4月11日(金)

8. 貸与決定 書類、面接による審査により、5月中旬に貸与の可否を決定します。

9. 問い合わせ 総合医療センター 病院総務課 電話(0853)63-5113

～看護師をめざす看護学生を応援しています～

出雲市 YouTube 公式チャンネルにて

「新人看護師の一日」を公開中です！

こちらのQRコードからご覧いただけます⇒



病院見学も
随時募集中