

11月

お願い

「喉の痛み・咳・倦怠感」  
などある方は院内に入らず、  
まず電話にて相談をお願いします。

電話 0823-71-0151

8月よりミヤンマーから職業技能実習生2名が  
看護補助者として一緒に働いています。

今回インタビューしました✍

たくさん答えてくれたので**スペシャル枠**として  
待合室に掲載しています。ぜひご覧になってください♪

おじいさん、おばあさんの  
**笑顔**を見ることは私にと  
って**すごく喜ぶ**ことです。

好きな広島弁は  
~じゃけん  
おる  
~しとる  
です。

ジン・マー・エーさん

ノー・ヤダナー・トエーさん

9月に入職しました、リハビリテーション科の  
理学療法士 **阿河幸歩** です。以前は透析  
クリニックで約5年間、主に在宅生活をしている  
外来の患者・利用者様にリハビリをしていました。  
青山病院ではそれと対照的で、多くの入院  
患者様と関わり、その中で退院実現に向けた  
プランや他職種との連携など、学ぶ機会が多いと  
感じています。まだわからないことも多く、  
これから仕事をしていく中で勉強していきたいで  
す。今までの経験や新たな  
学びを活かして、患者様に  
寄り添ったリハビリをして  
いければと思っています。



便秘の原因は運動・水分・食物繊維の不足や腹筋  
力の低下、極端なダイエットなど様々です。食物  
繊維には、便のカサを増して腸の動きを活発にし  
たり、水分を保持して便を軟らかくし、スムーズ  
な排便を促す効果があります。積極的に摂るよう  
に心がけましょう。



食物繊維は善玉菌のエサとなって腸内  
環境を整えたり、腸の運動を活発にさせ  
る効果があります。整腸作用のある乳酸  
菌と、善玉菌のエサとなる水溶性食物繊  
維を同時に摂ることで、腸内環境の改善  
をサポートします。



コロナワクチンとインフルエンザワクチンは2週  
間間隔を空けて接種できます。希望の方は来院時に  
お知らせください。