



当院へ入院されているご家族の方へ  
**保険証の更新及び変更について**

8月1日からの健康保険証等が7月末頃までにご自宅に郵送されて来ます。  
 届き次第**本館1階受付**までお持ち下さい。  
 また、変更などがあつた場合もその都度受付に提示してください。

**提出が遅れると窓口での精算ができなくなる場合があります。**

**消防訓練を行いました**

6月13日東消防署職員の方をお迎えして、立会いの下で消防訓練を行いました。消防法により年2回の訓練が義務付けられておりますが、コロナの影響で4年ぶりの実施となった今回は、出火元を本館2階の給湯室とし、発煙からの非常ベルの作動、患者様の誘導を職員で実施しました。

最後に中庭にて消火器の使用を実演し、終了しました。結果は「おおむね良好」とのことでした。

「いざという時のために」患者さんの安心・安全を守るため今後も訓練を行う必要はありますが、一番は火災を起こさないよう職員一丸となって気を付けたいと思います。

(営繕担当：神垣)



**新しいスタッフの紹介**

4月から新館病棟で勤務している**廣本美香**です。以前は介護施設で勤務していましたが、病院で働くのは初めてですが、先輩方が丁寧に指導して下さるので、子育てとの両立もしやすくとても働きやすいです。これからもどうぞよろしくお願いいたします。



**スーパーアイテム 其の一  
 タオル**

入院患者様の中には、ご自身でうまく身体が動かす事のできない方も多くいらっしゃいます。身体を動かさないと関節が硬くなり、伸ばしたり曲げたりできなくなる「拘縮」が起ってきます。関節が拘縮してしまうと、皮膚と皮膚が密着してしまい、ただれたりして皮膚トラブルの原因になってしまいます。よくただれる部位は脇・手のひら・お乳の下・鼠経などです。そこで**スーパーアイテムタオル**を使って皮膚と皮膚の密着を防ぎます。

ご家族様にとっては、洗濯物が多く出てしまうため、びっくりしてしまわれることもあると思いますが、そうした理由によるものもありますので、ご了承いただきご協力をよろしくお願い致します。

\*これからも日々の看護の中で感じたことなどをお知らせしていきたいと思っております。  
 新館Ns 梶山

**梅雨も明け暑さ本番となる夏直前、睡眠をしっかりとり乗り切りましょう！**

不眠の多くは不規則な生活や精神的なストレスが原因です。寝る直前の飲食やカフェイン飲料を多量に飲むなども原因となります。体内時計を整えて眠りやすくすることが大切なため、規則正しい生活を心がけましょう。朝食は体内時計をリセットする作用が強いのでしっかり摂りましょう。

(明乳会全国連合会より参照)



脳をリラックスさせる働きがあるGABAやトリプトファンと深部体温を下げて眠りやすくなる状態をつくるグリシンを組み合わせることで、快眠をサポートします。

