



# 井上病院 伝言板

第234号 平成29年5月

＜井上病院 理念＞

医療を通じ地域の方へ安心を提供すること  
絶え間ない質の改善を行うこと  
自分や自分の家族がうけたい医療を行うこと  
働きがいのある明るい職場を作ること

誰かを元気にする言葉。大切な誰かを心配し、願う言葉。

「痛い痛い飛んでいけ〜」

ある企業のCMでいろんな国の看護師が同じような言葉を使っていました。

・アルゼンチン(スペイン語)

Sana, sana colita de rana, sino sana hoy, sanará mañana.  
(治れ治れカエルのおしり。もし今日治らないなら明日治れ)

・フィリピン(タガログ語)

Aray aray umalis ka.  
(痛い痛いどこかいけ)

・アメリカ(英語)

Pain, pain go away, come again another day.  
(痛い痛いどこかいけ。別の日に戻ってこい)



愛のある素敵な言葉ですね。

どこの国でも言葉は違っても看護の職についている方はもちろん、家族に病人が出れば誰もが同じ気持ちで願っていることでしょう。

12日を含む週の日曜日から土曜日までが「看護週間」です。2017年は5月7日(日)から13日(土)となります。

看護の心、ケアの心、助け合いの心を私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を老若男女問わず、誰もが育むきっかけとなるよう、1990年に近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に旧厚生省により制定されました。

国際看護師協会(本部:ジュネーブ)はこの日を「国際看護師の日」に定めています。



看護の心をみんなの心に

5月12日は  
看護の日

## 1分でスッキリ爽快

### 座りながら出来るオフィスdeストレッチ

新年度が始まり、忙しさや緊張が緩んでくると身体や心に溜まった疲れに気づいてくる今日この頃。

デスクワークの合間に息抜きも兼ねて体を伸ばしてみたいか。 (参考サイト:健康にやせるだ!ItBeauty wise)

#### 猫背改善



©美WISE

#### 5秒キープ×12

姿勢を正し背中を丸め5秒間キープ、背筋を反らした状態を5秒間キープを交互に1分間繰り返しておこないます。

#### むくみ、腰痛改善



©美WISE

#### 30回程度

膝椅子に座り両足を両膝より少し後に置き、踵を上げるよう足首を底屈させます。

#### 首こり、首痛改善

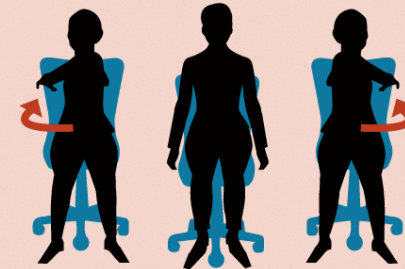


©美WISE

#### 左右20秒程度

背筋を伸ばし、右手を左の頭に置き右方向へ倒し首のストレッチをしましょう。反対側も同様におこないます。

#### 猫背改善、背中痛み



©美WISE

#### 左右20秒程度

椅子に両足が付く高さで座り、呼吸を止めないよう注意しながら体を腰からひねり、20-30秒ほどキープします。反対側も同様に行いましょう。