

ことり新聞

May
2022.5.20
Vol.109



北之園看護部長

医療者に必要な笑い「柏木哲夫ベッドサイドのユーモア学」より



遺伝子はONにもOFFにもなる。私たちの遺伝子のうちで、起きて活発に働いているのはせいぜい3%くらいで、残りの97%は眠っている。しかし、笑いや感動によって、眠っている遺伝子がONになると、免疫力のもとになるホルモンやNK細胞が増えて、免疫力が高まる。逆に悲嘆や苦しみによって、遺伝子はOFFになり、免疫力が低下し病気になるという。

笑いを見つけてストレス発散

笑いが免疫力を高めるとい論文がかなり発表されている。「一日のうちに5回以上腹の底から笑えば、ノイローゼにならない」とういのが柏木先生の説。



先日、衛生委員会でコロナ禍も3年目となり、職員にとって何か支援できる方法はないかという話が出ました。今回、この新聞からもストレス解消に役立てばと思ひ情報発信です。笑い情報お待ちしております。小ネタでも大歓迎！

5月研修

- 12日 卒後2年目ケーススタディ
- 18日 看護研究発表会
- 31日 長期研修伝達講習会



5月行事

- 13日 コロナワクチン接種
- 13・17日 水消火器使用訓練
- 30・31日 ビームゲンワクチン接種



5月9日より新人看護師のグローバル研修が始まります！

今年は【回復期リハビリ病棟：2週間】【東6階：2週間】【緩和ケア病棟：1週間】5/9～7/31の予定で行われます。

ウェルカムボード

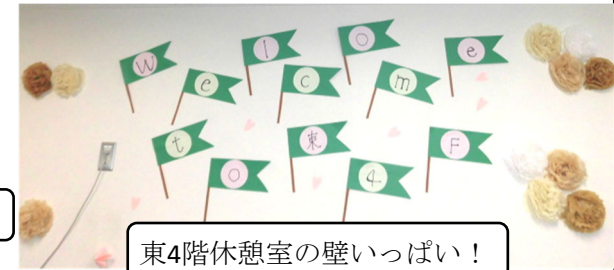
各病棟今年も趣向を凝らしたウェルカムボードが用意されていました。



東3階ナースステーション天井壁！



西4階ナースステーション奥に！



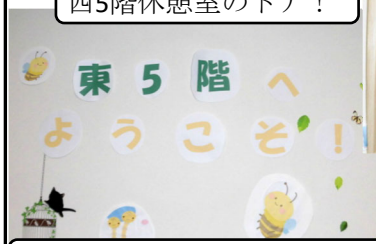
東4階休憩室の壁いっぱい！



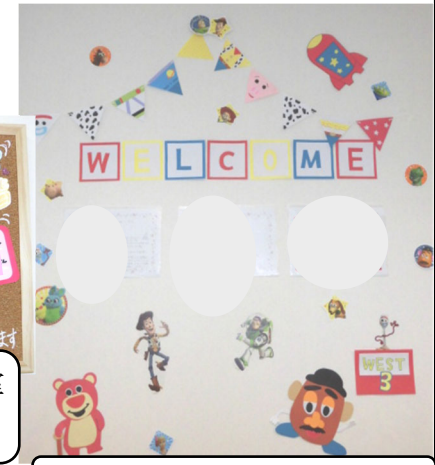
西5階休憩室のドア！



西2階休憩室のドア！



東5階休憩室の壁いっぱい！



西3階ナースステーション奥！

お知らせ

2022年4月より看護休暇・介護休暇が時間単位での利用が可能となりました。また、10月より出生児育児休業が取得できるなど育児休業の制度の変更があります。出産を控えている方（配偶者を含む）は、事務部総務係りが窓口となっていますので、説明を受けてください。



3月 新規褥瘡発生 5人

(4月褥瘡予防対策委員会より)

