



ミャンマーからの技能実習生が勤務しています

当院では、4月3日（水）より外国人技能実習制度に基づき、ミャンマーからの技能実習生を2名受け入れております。

現在は3階の回復期リハビリテーション病棟で勤務しており、日々、看護助手としての技能、技術等の習得に励んでおります。

皆様にも、あたたかく見守っていただけますよう、何卒よろしくお願い致します。



技能実習生にインタビュー！



スエさん

Q. 日本にきて驚いたことはありますか？

A. 日本について空港から出た時の寒さと、コーヒー店等の前に人がたくさん並んでいたことです。

Q. 札幌の暮らしはどうですか？

A. 買い物するところも近いし、空気も新鮮で、空も広くて大きく見えます。

Q. ミャンマーでの好きな物や好きな事を教えてください。

A. ミャンマーで山の方へ旅行するのが好きです。
趣味は写真を撮ることです。

Q. 介護のお仕事はどのようなですか？

A. おもしろいし、仕事以外にもミャンマーに帰ってから家族の世話をできるような仕事です。

Q. 今後の目標を教えてください。

A. 幸せに仕事をして上手になりたいです。

Q. 日本にきて驚いたことはありますか？

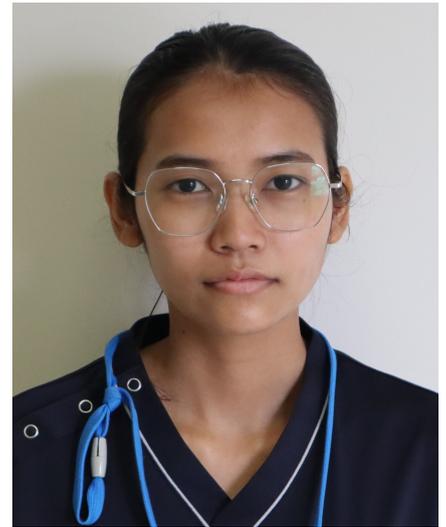
A. 言語と習慣が違うので心配していましたが、少しずつ慣れてきました。

Q. 札幌の暮らしはどのようなですか？

A. 気候が私の出身と違うので寒いのは苦手ですが、最近は丁度いいです。

Q. ミャンマーでの好きな物や好きなことを教えてください。

A. 色々な食べ物を、好きな人たちと一緒に食べて食べることです。



テツさん

Q. 介護のお仕事はどのようなですか？

A. 初めの頃は疲れましたが、今は慣れました。患者さんのお世話をするのが楽しいです。日本語がうまくできないのでコミュニケーションが少ししかできなくて、以前は好きかどうか迷っていましたが、今は大好きです。

Q. 今後の目標を教えてください。

A. 日本に来て、3年で日本語能力認定試験のN1を合格したいです。また、日本で給料をもらえるので、色々な勉強ができます。介護福祉士はとても難しく、日本でも難しいと聞いたけれど、がんばってみたいという目標で日本にきました。

地域リハビリテーション支援

現在リハビリテーション科では、新発寒福祉のまち推進センター（新発寒地区社会福祉協議会）の依頼で、区民皆様の健康寿命延伸に向けた「地域リハビリテーション支援活動」を行っています。この度は、新発寒地区センターにて、介護予防センターとの共催で「骨盤底筋について知ろう」が5月9日に開催され、リハビリテーション科の職員の講話に、新発寒地区の68名の方が参加されました。



骨盤底筋とは、骨盤の底にあり、たくさんの薄い筋肉が重なり合っている筋肉群のことを言います。骨盤内の臓器を下から支持する役割や、尿道・肛門・膣などの排泄口を開閉する機能などがあります。骨盤底筋の働きが低下すると、尿漏れや骨盤にある臓器（子宮、膀胱、直腸など）がだんだんと下がってしまい、膣から体外に出てしまう骨盤臓器

脱などを起こしてしまうことがあります。特に女性は思春期から、出産や更年期、閉経を迎える中で女性ホルモンの分泌が大きく変動することや、加齢によっても骨盤底筋の機能が低下しやすいため、女性のからだの変化や骨盤底筋に関する知識を早くもち、ケアをしながら生活することが重要とされています。

今回の開催では、姿勢を整えるストレッチや、骨盤底筋のトレーニングを参加者の方と一緒に行いました。骨盤底筋も、最後まで鍛えると良いとされている筋肉です。ぜひ、トレーニングをしてみたいはいかがでしょうか？

～姿勢を整えるストレッチ～

足の裏側のストレッチ



膝を伸ばし足首を上げ、身体を前に傾ける

太ももの前側のストレッチ



片方の脚を椅子から降ろして後ろに引く

～骨盤底筋のトレーニング～

- ①胸の前で合掌し、息を吐き、お腹を凹ませる。
この時に、骨盤底筋を閉める。
（おしっこを我慢する、膣でそうめんを吸い上げるような感じ）
- ②息を吸いながら、そのまま手を上へ伸ばし、背伸びするようにゆっくり伸び、骨盤底筋を緩める。



HPVワクチン接種のお知らせ

令和6年7月2日（火）より、HPVワクチン接種を下記の通り開始しております。
ご希望される方は受付窓口にてお申し込みください。

接種期間：令和6年7月2日～令和7年3月末（公費助成（無料）期間）
※3回接種のワクチンで、2回目は初回接種から2ヶ月、
3回目接種は初回接種から6ヶ月の間隔をあける必要があります。

接種対象者：札幌市に住民登録のある方で以下に該当する方

- ・中学校1年生の年齢に相当する方
（平成23年4月2日～平成24年4月1日生まれ）
- ・高校1年生の年齢に相当する方
（平成20年4月2日～平成21年4月1日生まれ）
- ・キャッチアップ接種の対象の方
（平成9年4月2日～平成20年4月1日生まれ）

※接種対象者には札幌市から個別通知（配布物）が届きます。
接種には同封の予診票が必要となります。

接種日：原則月曜日・木曜日午後

※ワクチン入荷まで1日程度時間がかかります。