

就 業 体 験 の 報 告



7月18日～19日の2日間にわたり、就業体験の一環として七飯高等学校の生徒7名が看護師の体験をいたしました。

就業体験とは、学生が職業人としての役割などを学び、働く喜びや厳しさを理解することや進路適正を考えることを目的として、将来なりたい職業を体験することです。当院では毎年5～7名の学生を受け入れ、院内見学や患者様と触れ合う機会を設け、看護体験の場を提供しています。

1日目は、院内見学や血圧測定、レクリエーションへの参加をして頂きました。院内見学では、手術室へ足を踏み入れた瞬間に「わーすごい!!」とどよめきが起こり、目を輝かせて見入る姿が印象的でした。また、血圧測定は学生同士で行いしましたが、なかなか上手くできずに戸惑いながらも、何度も挑戦していました。

2日目は、車椅子乗車体験やレクリエーションへの参加をして頂きました。レクリエーションではカルタ大会を行い、読み札を読んだり患者様のカルタ取りのお手伝いをして、楽しい時間を過ごしました。

短い時間でしたが、学生にとっては学びの多い貴重な体験になったようです。数年後に共に働く機会があることを楽しみにしております。



看護師 柳谷 玲子

家 庭 で の 簡 単 リ ハ ビ リ

[第12回] 最近つまずきやすくなっていませんか？



何もない平地なのに、足先がひっかかりつまずいた経験はありませんか？ 転んだ経験がある方は、“転ばないように”と考えすぎるあまり臆病になり、かえって転倒しやすい歩き方になっている傾向があるようです。

目線は前を向いていますか？ 腕の振りが小さくなっていませんか？ すり足歩行になっていませんか？ 歩幅を広くとっていますか？ テンポ良く歩いていますか？

年齢、運動不足などの影響も大きいですが、まずは歩き方を意識してみるだけで転倒を防ぐことができます。

最後に転倒予防として、家庭でできる簡単な運動を紹介いたします。

足指ジャンケン...足の指をグー・チョキ・パーとゆっくりと繰り返して動かします。外反母趾・偏平足などの足の変形が気になり、足の感覚が鈍くなりがちなおすすめです。

片脚立ち...椅子などにつかまり、片脚を上げてバランスを保ちます。体を支える力がつき、バランスを崩した時に体勢を立て直したり、踏ん張る力がつきます。

理学療法士 越後 麻美