

HUMAN

Vol.291 | 2016.7

医療を通じて人と人とのふれあいを広げる

ストレス外来

特集
● 臨床心理士

ナース物語

はじめまして。新入職員紹介

トピックス

～生活習慣病を防ぐために～
特定健康診査 特定保健指導

生活習慣病予防にウォーキング

夏の虫さされ

熱中症の予防方法と対処方法

夏風邪の予防

頭の体操

さくらの森通信

行事食

sakura's kitchen

インフォメーション



ストレス外来

臨床心理士って？

臨床心理士とは、臨床心理学にもとづく知識や技術を用いて、人間の「ごころ」の問題にアプローチする「心の専門家」です。臨床心理士は医師とは違い、症状ではなく「人」そのものに関わり、影響を与えていきます。その為、その個人の持つ多様な価値観を尊重しつつ、その人にとつてのより良い成長（自己実現）のお手伝いをさせて頂きます。

当院は公益財団法人日本臨床心理士資格認定協会が認定する『臨床心理士資格』を持った心理士2名が対応しております。

臨床心理士の主な活動

●カウンセリング

カウンセリングとは相談者の抱えている問題を臨床心理士と相談者が一緒になって考え、相談者自身の気持ちや考え方の整理を行ないながら、問題解決の方法を模索していく作業です。その為、カウンセリングの中では基本的に臨床心理士が「しなさい」「すべきです」と一方的に示唆するものではありません。相談者と臨床心理士がチームとなつて、時に行動面に注目し、時に感情面に注目しながら、相談者の抱える問題の背景や経過を辿り、問題の解決を目指していきます。

●心理検査

心理検査は大きく『性格検査』『知能・発達検査』『認知機能検査』の3つに分けられます。

『性格検査』はその人の意識・無意識的な性格特性を図るものです。

『知能・発達検査』は知的水準を図るもので、その人の知能面の得意不得意を見ることが出来ます。『認知機能検査』は抑うつ・不安といった気分面や見当識・物の捉え方といった認知面を図るものです。これらの検査を用いて、相談者の心理状態・性格・思考の傾向を鑑み、カウンセリングや治療の方針へと繋げていきます。

ストレス外来って？

このような活動を主として行なっている臨床心理士ですが、当院ではストレス外来の中で患者さんと関わらせていただいています。ストレスという面から物事を考えていくと、世間ではストレス社会という言葉が広く浸透してお



り、ストレスが大きな問題として扱われています。ストレスが原因で起こった非行や犯罪行為、家庭内暴力、自殺、うつ病などの問題が顕在化されています。その問題の解決や予防の手段の1つとして、ストレス外来があるのだと日々感じています。

そもそもストレスとは日々の生活の中ではどういった事が原因で生まれてしまうのでしょうか。実際の場面と照らし合わせて考えてみましょう。

例えば、仕事をされている方は職場の人間関係での悩みや作業が上手くいかないもどかしさ、失敗したら大変な事になるといった業務上のプレッシャー、業務過多による心身の疲れなどが思い当たります。
主婦の方は家事・子育てが思うようにいかない、近所やママ友などの人間関係の悩み、嫁・姑関係などの家庭環境の問題などが当て

はまるのかと思います。

学生の方はコミュニケーション等の対人関係の問題、勉強面での焦りや落ち込み、受験・進路に関する不安や焦り、家族関係での悩みなどがストレスとなるでしょう。

高齢者の方は家族や近所付き合いでの悩みや独居による孤独感、今後の暮らしに関しての不安、物忘れがひどくなり心配が高まるといった事がこれに当たるといでしょう。入院患者の方は入院生活での困り事、病気に對する不安、そのご家族の悩みなど色々あるでしょう。

ストレスによって生じてしまったパニック・うつ・不眠・不安等は一では解決しにくいものです。ストレス外来では、精神科医の薬処方によつて症状を和らげたり、心理士のカウンセリングによつて気持ちを整理していきます。

ストレスの解消法

ストレスの解消法は大きく2つあ

ります。ストレスの原因自体を解決する方法と、感情をコントロールすることによつてストレスを解消する方法です。例えば、勉強中にわからない問題に直面してイライラしている時があるとしても、先生に質問したり、参考書を開いたりすることで、問題を解いてスッキリする方法が原因自体を解決する方法です。カラオケやスポーツをすることで気持ちをスッキリさせてイライラを解消する方法が感情をコントロールする方法に繋がります。

ストレスは自分でもケアすることができですが、一人で解決するには多くのエネルギーが必要であり、自分1人では気づけない事もたくさんあります。セルフケアだけでなく、ストレス解消の1つとしてストレス外来をご活用ください。心の専門家である臨床心理士が、皆様と一緒にストレスケアについて考えさせていただきます。



ストレス外来

プロフィール

- 平成24年4月 ストレス外来設立
- 平成24年4月 常勤の臨床心理士が着任
- 平成28年4月 常勤の臨床心理士が2名の体制となる
- 平成28年7月 常勤の精神科医が着任

ナース物語

Nurse Story

手術室看護師の役割

手術室看護師

私たちは手術室で働く看護師です。手術室ではどのように看護が行なわれているか、実際に目にする機会はあまりないと思います。そこで、今回は手術室看護師の役割や私たちの目指す看護についてお話ししたいと思います。

手術室看護には主に2つの役割があります。1つは手術中に医師に器械を渡し手術を直接サポートする「直接介助」。もう1つは手術をしている周りでの出血量の測定・ライトの調節・手術の記録をしたりする「間接介助」です。これだけ聞くと簡単なように思えるかもしれませんが、それぞれが大きな役割を担っています。

器械を渡す直接介助の看護師は、膨大な種類で大きさも何種類かある器械を、手術の内容を理解したうえでしっかりと準備しなければなりません。手術中は医師が必要とする器械を適切なタイミングで手渡さなければ進行を妨げることにもなるのです。手術がスムーズに経過すれば患者さんの負担も軽くなります。

間接介助の看護師は、手術前日または当日に患者さんのお部屋を訪問し、患者さんの不安に耳を傾け、不安を和らげる取り組みを行なっています。当日には手術室入口で患者さんを出迎え、少しでも安心して頂けるよう取り組んでいます。また、担当した手術全体を把握し、医師の指示のもと麻酔の介助・室温の調節・安全な体位の保持・輸血の準備・感染予防など麻酔中で動くことのできない患者さんの安全を守るために手術全体のサポートを行なっています。

手術室での看護師の仕事は「医師の指示に従って器械を渡している」と、何だかあまり温かみを感じない印象を受ける方が多いと思います。しかし、私たちは麻酔で眠ってしまう患者さんと少しでもコミュニケーションを取り、より不安を和らげ安全に手術が終えられる環境づくりを心掛けています。さくら総合病院手術室スタッフ一同、短時間の関わりの中で患者さんに寄り添う看護ができるよう、これからも頑張っていきたいと思います。

専門の医師による各診療科の外來

夕方診療

月曜日～金曜日 17:00～19:30

お仕事・学校帰りや
日中お忙しい方に

夕方診療は待ち時間も短く、
スムーズに受診できる場合も多いため、
お忙しい方におすすめです。
各科の診療時間につきましては、
受付またはホームページでご確認ください。

医療法人 医仁会 さくら総合病院

☎0587-95-6711

愛知県丹羽郡大口町新宮1-129

www.ijinkai.or.jp/patient/index.html



運転士

矢島 延泰

Nobuyasu Yajima

安心安全な運転を心がけます。よろしくお願ひします。



看護師

宇野 沙良

Sara Uno

患者さんに笑顔になって頂けるよう精一杯努力します。よろしくお願ひします。



運転士兼事務

後藤 宏顕

Hiroaki Goto

一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。



看護師

辻 香央里

Kaori Tsuji

笑顔で頑張ります。ご指導よろしくお願ひします。

5月に入職した職員紹介

はじめまして。

リスクマネジメントセミナーを開催しました

5月26日(木)さくら総合病院にて、近隣の福祉施設管理の方に向けたリスクマネジメントセミナーを開催しました。



当院のドクターカー・救急医療がCBC『イッポウ』にて報道されました

6月6日(月)、CBCテレビの方の報道番組『イッポウ』にて当院のドクターカー・救急医療が報道されました。



帆卷ウクレレクラブによるハワイアン&フラを開催しました

5月21日(土)太郎と花子にて、小牧のハワイアン・バンド『帆卷ウクレレクラブ』によるハワイアン&フラを開催しました。



NPOとうかいマスタースオーケストラ演奏会が開催されました

6月1日(水)太郎と花子にて、『NPOとうかいマスタースオーケストラ』による演奏会が開催されました。



園芸療法 健康活動を開催しました

6月19日(日)太郎と花子にて、小林久美子先生(NHK文化センター講師)による「園芸療法に関する講演会」を開催し、庭園にてバラやハーブ等の植樹・鉢植えを行ないました。



ストレス緩和チームを結成しました

- 1) 病気・入院生活に対する不安がある
- 2) 睡眠・食事が困難、気分の落ち込みが激しい
- 3) 認知症の可能性がある
- 4) 急に訳のわからないことを言って興奮する、幻覚・錯覚がおきている
- 5) 病院に対するご意見がある

上記のような症状の方は、お気軽にお声かけください。ストレス緩和のため、週1回のペースで臨床心理士が各病棟を訪れ、病室を回ります。

また、患者さんのご家族へのカウンセリングも承ります。相談内容は生活上・ご自身についてのお悩みなど、「少し話してみたいな」「誰かに聞いて欲しいな」と思われる方は、ぜひ臨床心理士にお声かけください。

未来の健康は
1時間の
健診から

～生活習慣病を防ぐために～ 特定健康診査 特定保健指導

特定健診：平成28年7月1日(金)～10月31日(月)
大口町・扶桑町にお住まいの国民健康保険ご加入の40歳～74歳の方

特定健康診査

糖尿病、脳卒中、心筋梗塞、高脂血症などの生活習慣病患者は年々増加しており、死亡原因の約6割を占めています。内臓脂肪の蓄積が原因で、様々な病気が発症した状態をメタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)と呼ばれています。特定健康診査は「特定健診」や「メタボ健診」と呼ばれる、生活習慣病の発症や重症化の予防を目的とした健診です。

検査項目	検査項目
■ 身体計測 (身長、体重、BMI、腹囲)	■ 脂質検査(中性脂肪、HDLコレステロール、LDLコレステロール)
■ 理学的検査(身体診察)	■ 血糖検査(空腹時血糖又はHbA1c)
■ 血圧測定	■ 肝機能検査(GOT、GPT、γ-GTP)
■ 血液検査	■ 検尿(尿糖、尿蛋白)

特定保健指導

糖尿病などの生活習慣病は、生活習慣の改善で重症化や合併症を避けることができます。特定健康診査の結果、メタボ該当者や複数のリスクを持つ受診者に対し、医師・保健師・管理栄養士などによる生活習慣改善に向けたサポート(特定保健指導)が行われます。

「メタボ」と診断されても、治療の要する病気ということではありません。血糖値・LDLコレステロール・中性脂肪・血圧が基準値を超えていれば、医師の判断に従って治療を受けることになります。特に治療が必要でなくても病気の一步前だと認識し、食事・運動・ストレスなど生活習慣の改善に努めなければ、近いうちに生活習慣病となるからです。

肥満から始まる生活習慣病の連鎖反応 (メタボリックドミノ)

メタボは互いに関連し、どんな順番で発生するかも解明されています。肥満から高血圧、脂質代謝異常、糖尿病、動脈硬化と連鎖的に起こり、心筋梗塞や脳梗塞などの病気で倒れるまでが、ドミノ倒しに似ていることからメタボリックドミノと呼ばれています。

そのままドミノ倒しが進行する前に、普段から肥満に気をつけるなど、生活習慣を見直しましょう。



ウォーキング 生活習慣病予防に

ウォーキングは
誰でも手軽に始めれる
一番身近な運動です。

時間や場所を選ばず
年齢や性別に関係なくできます。
体への負担も少なく
気軽に始める事ができ
様々な効果があります。

ウォーキングは
ダイエットの効果よりも
ストレスの緩和や
健康維持を目的としたほうが
効果が期待できます。

ウォーキングの効果

ウォーキングには、ストレスの緩和や脳の活性化などの精神的効果と、心肺機能の向上や生活習慣病の予防などの、身体的効果の両方があります。

ストレスの緩和

ウォーキングはストレス解消に効果があります。血液の循環が良くなり、脳に酸素が行き渡って自律神経のバランスが整います。

脳の活性化

有酸素運動のウォーキングをすると、脳に大量の酸素を取り込みます。脳の働きが活発になり、記憶力や注意力も高まるそうです。

心肺機能の向上

ウォーキングをすることで呼吸が激しくなり、心拍数が上がります。屈伸と呼吸、2つの運動を連続することで心臓・肺機能がアップします。

血圧の安定

歩く数が多いほど最高血圧・最低血圧ともに低くなります。ウォーキングを習慣づけ、血圧を安定させましょう。

生活習慣病の予防

生活習慣病は、肥満が原因で発症しやすくなります。運動を習慣づけることで健康の維持に役立ち、血液の循環が良くなって動脈硬化などの予防に効果があります。

脂肪を燃焼して肥満防止

ウォーキングをすることで基礎代謝が活発になり、内蔵についての脂肪や皮下脂肪を効率よく燃焼して、肥満の防止になります。

骨粗鬆症の予防

ウォーキングには骨の老化を防ぐ効果があります。歩くことで筋肉や骨も活性化され、骨をつくる骨芽細胞の働きを活性化する効果があります。

不眠に効果的

自律神経を刺激し、交感神経と副交感神経のメリハリがつくことで、夜眠りやすくなります。

ストレス解消や、脳の活性化には、気持ちの良い時間だけウォーキングするのが、最も効果があります。ただし、今まで運動していなかった人が、いきなり長時間のウォーキングを始めるのは危険です。思わぬ事故や循環器系の病気をすることがありますので、10～15分ぐらいから、徐々に始めましょう。何より、継続することが一番大切です。自分のペースで無理なく続けましょう。

夏の虫さされ

刺されたらすばやく応急処置を！

蚊や蜂・毛虫などに刺され、

かゆいからといって掻いてしまうことで、

とびひになってしまうこともあります。

刺し傷の跡を残さないためにも、

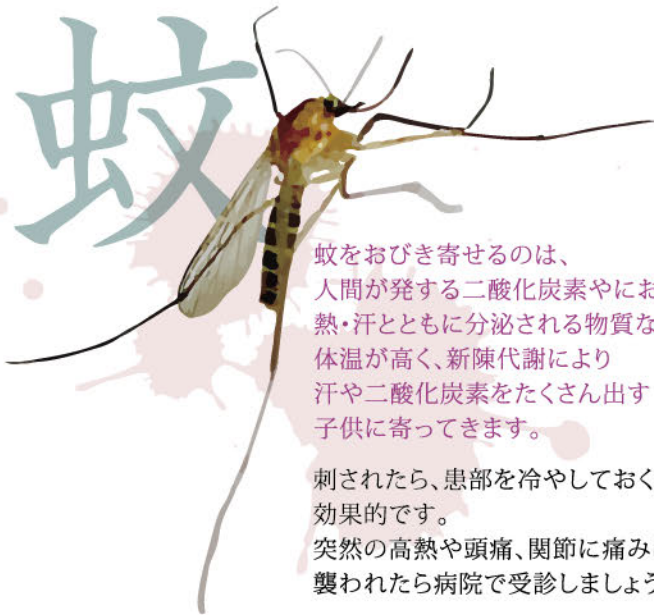
草むらや木の多い場所に行くときは、

殺菌消毒剤と抗ヒスタミン剤(塗り薬)を持参して

早めに対処しましょう。

子供は刺された箇所を掻きむしってしまいますので

爪を短めに切っておきましょう。



蚊をおびき寄せるのは、
人間が発する二酸化炭素やにおい・
熱・汗とともに分泌される物質などです。
体温が高く、新陳代謝により
汗や二酸化炭素をたくさん出す
子供に寄ってきます。

刺されたら、患部を冷やしておくのが
効果的です。

突然の高熱や頭痛、関節に痛み
に襲われたら病院で受診しましょう。

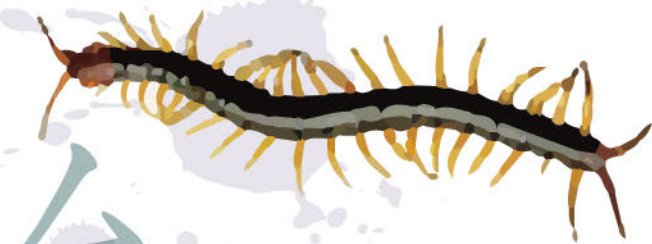
蜂



蜂は黒い色、匂いのするものを攻撃する性質があります。
近くに来て、手で振り払ったりせず、むやみに動かないこと。

針が刺さったら、毛抜きやガムテープなどを使って
抜きましょう。口で毒を吸わないこと。

蜂の毒は水に弱いので、石鹼でよく洗い流水で冷やしましょう。
スズメバチは何度か刺されるとアナフィラキシーショックが起こり、
死亡するケースもあります。大きな蜂に刺されたら直ぐに病院へ。
スズメバチの巣を見つけたら、自分で処理せず、専門家に駆除を頼みましょう。



ムカデ

ムカデの毒は熱に弱いので、火傷しない程度のお湯(43~46℃)で5分以上洗い流します。
必ずシャワーや流水を使い、毒成分を石鹼で
洗い流してください。40℃以下の場合、
毒の酵素活性が増加して痛みが倍増します。
その後、強めのステロイド系軟膏やクリームを
広範囲に塗りましょう。
蜂と同様にアレルギー症状が出てくる場合
があるので、噛まれた箇所の痛み以外に
悪寒・頭痛・吐き気などの症状が出た場合は
速やかに病院で受診しましょう。

毛虫



誤って触ってしまい、発疹が出たら
流水でていねいに流しましょう。
こすると毒毛を皮膚に押し込むこと
になりかねないので、患部に毛が残っている
場合はテープで取り除きましょう。
腫れがひかない場合は、患部を冷やして
皮膚科で受診しましょう。

ハチや毛虫には毒性があるものもいます。キャンプ・バーベキューなどで野山に行くときは必ず帽子・長袖・長ズボンで首周りに
タオルを巻くなどカバーしましょう。草によるかぶれの予防にもなります。

熱中症とは、高温や多湿の環境下で起こる身体の障害の総称です。重症度により、以下のように分類されます。

熱失神(日射病)

発汗による脱水と血管の拡張で血圧が下がり、めまい、失神などを起こす

軽症

熱けいれん

大量の発汗により塩分やミネラルが不足し、筋肉のけいれんを起こす

軽症

熱疲労

多量の発汗で水分や塩分の補給が追いつかず脱水症状となり起こる

中等症

熱射病

体温調節機能が失われることにより起こる

重症

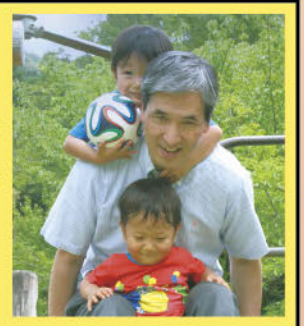
! こんな日は要注意

- ・気温が高い
- ・風が弱い
- ・湿度が高い
- ・日差しが強い
- ・急に気温が上がった



! こんな人は特に注意

- ・高齢者、幼児
- ・肥満の方
- ・暑さに弱い方
- ・体調不良の方



熱中症を防ぐために

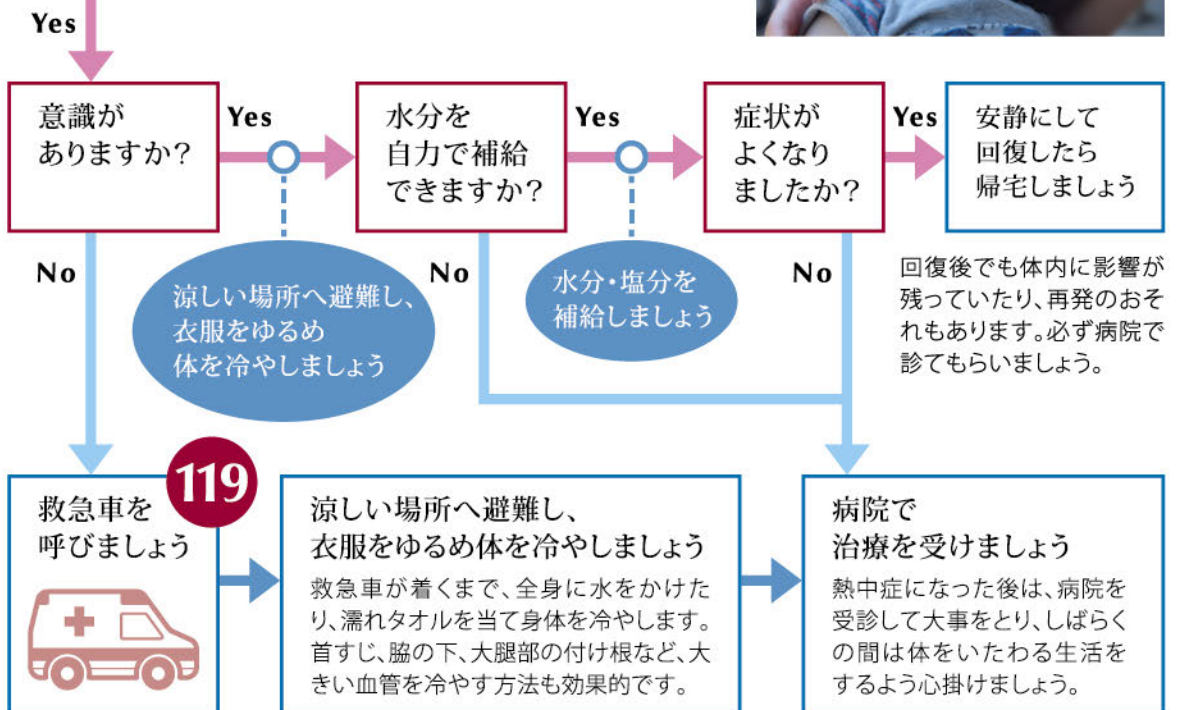
- ・直射日光の下で長時間にわたる活動は避ける
- ・こまめに水分補給をする
- ・吸湿性や通気性の良い服装にする
- ・エアコンや扇風機で温度調整をする



熱中症の対処方法(応急処置)

熱中症の症状がありますか？

頭痛・めまい・失神・意識障害・大量の発汗・筋肉の硬直・筋肉痛・不快感・吐き気・脱力感・倦怠感・高体温・けいれん・手足がつる



夏風邪の予防

夏風邪は、疲れが溜まって免疫力が落ちるとウイルスへの抵抗力が下がり、感染しやすくなります。夏風邪はかかってしまうと長引きやすいため、予防をする事が最も重要です。

夏風邪の代表的なウイルス

アデノウイルス (プール熱)

喉にくるウイルスで、扁桃腺が腫れ発熱などの症状が出てきます。子供がプールなどで感染する事が多く、「プール熱」とも言われています。

エンテロウイルス (手足口病)

手足口病を発症するウイルスです。子供が感染すると手・足・口の周辺などに、赤い発疹がたくさんでき、高熱を出したりします。

エコーウイルス (ヘルパンギーナ)

口の中に赤い小さな発疹ができ水泡となって潰れてしまい、痛みや不快感で食欲不振になります。水も飲めない程、痛みを感じ脱水症状に陥りやすくなります。

ライノウイルス

大人の夏風邪に多いウイルスで鼻・喉、気管支などに症状が強く現れます。

夏場は体力をつけて免疫力を上げ、食生活や日常生活に気をつけましょう。
夏バテ予防の食べ物は夏風邪の予防にもつながります。ビタミンやミネラル・クエン酸の多く含まれている食べ物の摂取を心がけましょう。

脱水症状に気をつけ、こまめに水分を補給しましょう。

外出の後は手洗い・うがいを徹底して夏風邪を予防しましょう。



トマト、柑橘類、かぼちゃ、卵、豆腐、枝豆など
他にも、うなぎ、豚肉・鶏肉・牛肉、レバー、チーズなども夏バテに効果のある食べ物です。

頭の体操

数独 (ナンバープレース)

数独の解き方

- タテ9列、ヨコ9列のそれぞれに1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- 太線で区切られた3×3の枠内(マスは9個)にも1から9までの数字が1個ずつ入ります。
- タテ・ヨコ、枠内で同じ数字が重複して入ることはありません。

問題

1

難易度
★

5	9	4			8		2	
3				1		7	9	
		2	4		6	5	3	8
4			8	2			6	7
					4		1	
8	1	6		7	3	2		
2	8		3	6		4	5	9
		9	5		2			1
7	3		1			6		

問題

2

難易度
★★★

9						1	5		2
	3		6					4	
	8	2	4	5				6	
		9		1				5	
		4		6	7	8			
	1							7	3
		5		2					8
	6	3	7					1	
2				3	8	4	9		



明解! あなたの処方箋



今月の図書紹介

最新版 本気で治したい人の

**メタボリック
シンドローム**

新山手病院 生活習慣病センター
センター長
宮崎 滋 監修

「メタボリックシンドローム」とは、内臓脂肪の蓄積がベースとなり、高血圧、高血糖、脂質異常などが生じてくる病気です。ほおっておくと、動脈硬化によって脳梗塞、心筋梗塞など命に関わるような病気につながる危険性もあります。がんや認知症のリスクが上がることもわかってきました。本書では、チェックテストで自分のメタボ危険度を知ること、1日ピーナッツ一粒分の我慢で減量できるコツ、消費エネルギーをアップする「ちょこまか運動」などを紹介。メタボを解消するため、自分でできる日常生活の工夫がふんだんに盛り込まれています。

行事食

さくら総合病院
栄養管理センター

麦とろご飯

今月は6月に提供された行事食を紹介します。

ジメジメした暑い夏にも食べやすい「麦とろご飯」をご用意しました。

「麦とろご飯」は栄養価が高く、夏バテ予防にも適しています。

麦ご飯は、発汗で失われがちなビタミンB類とミネラルが含まれており

とろろと一緒に食べることで栄養吸収率を高め、

胃腸の消化吸収を助ける効果があるといわれています

献立

麦ごはん、太刀魚の蒲焼き、とろろ、しらたきの金平
 かき卵汁、夏みかん缶



栄養相談室では、糖尿病、脂質異常症、胃切除を受けた方などの栄養指導、【外来・入院】食に対して不安を感じている患者さんに対する栄養相談を随時行なっています。お気軽にご相談ください。



sakura's kitchen

さくら's キッチン

さくら総合病院 栄養科監修
 美味しい & ヘルシー
 レシピ

夏風邪を引いた方や引きはじめの方に、体が温まる栄養たっぷりのスープです。

豆腐とワカメのポークスープ

[材料:4人分]

- 塩漬け豚バラ肉・2~3人分
- ワカメ/めかぶ……4人分
- 豆腐………1/4~1/2丁
- にんにく………一欠片
- 生姜(すりおろし) …一欠片
- 大根おろし……大さじ1~2
- 青ネギ/ごま/ごま油…適宜

[調理方法]

1. ワカメを水で戻し、豚バラ肉を一口大、にんにくをみじん切りにする。
2. 鍋に油・にんにく・豚バラ肉を入れ、焼き目が付くまで炒める。
3. ワカメを入れて炒め、水を鍋の8~9割ほど入れて30~40分煮る。
4. 采の目に切った豆腐を入れ、2~3分煮たら、生姜・大根おろし・めかぶを入れ、水溶き片栗粉でゆるいとろみをつけて、火を止める。
5. スープに薬味を入れて完成です。お好みで醤油を入れてください。

ひとこと
ポイント

にんにくに多く含まれるアリシンは血液をサラサラにし、疲労回復を助け、感染症を予防します。細かく刻み、油で炒めることで成分が封じ込められ、効果大です。

Information 2016.7

インフォメーション

7/1より開催
開催期間 7/1~7/7

すいとぴあ江南七夕まつり
七夕まつりの期間中、「北野天神社」で
ご祈禱を受けた短冊が
1階エントランスホールに飾られます。
[期間] 7月1日(金)~7日(木)
[場所] 江南市草井町西200番地

7/10より開催
開催期間 7/10~7/24

大相撲名古屋場所
年に6回開催される本場所の一つ
「名古屋場所」が
愛知県体育館で開催されます。
[期間] 7月10日(日)~24日(日)
[場所] 名古屋市中区二の丸1-1

7/23
土曜日
18:00~20:30
花火
19:30~20:15

春日井市民納涼まつり 花火大会
今回は花火打上げ発数が増加されるほか、
盆踊り大会や、氷の彫刻などのイベントに
夜店も出店されます。
※小雨決行、荒天中止時は翌日に順延。
[場所] 落合公園(春日井市東野町字落合池1)

7/23・24
土曜日
17:30~21:00
日曜日
17:20~21:00

小牧平成夏まつり&小牧七夕まつり
約20台の行灯山車と、華麗な踊りで真夏の
夜を彩ります。フィナーレは和太鼓、手筒・
アメリカ花火、レーザーで締めくくられます。
※小雨決行、荒天時中止。
[場所] 小牧市市民会館、名鉄小牧駅周辺

7/28より開催
開催期間 7/28~7/31

一宮七夕まつり
ミス七夕・ミス織物による「人力車七夕道中」や
「御衣奉獻大行列」など見どころもたくさん。
境内から商店街は夜店が立ち並びます。
[期間] 7月28日(木)~31日(日)
[場所] 本町商店街中心に市内一円

私たちと一緒に働きませんか?

求人募集

詳細をチェック!

さくら総合病院 求人 検索

看護部門



- 看護師
- 准看護師
- 訪問看護師(常勤 | 非常勤)
- 訪問准看護師(常勤 | 非常勤)
- 夜勤専従看護師・准看護師
- パート看護師・准看護師

診療支援部門



- 薬剤師(常勤 | 非常勤)
- 診療放射線技師(常勤 | 非常勤)
- 臨床検査技師(常勤 | 非常勤)
- 理学療法士
- 作業療法士

さくら総合福祉センター・スタッフ



- ケアマネージャー
- ケアスタッフ(常勤 | 非常勤)
- 訪問介護スタッフ(常勤)
- デイケアセンター御嶽(常勤 | 非常勤)
- 入浴介助スタッフ(非常勤)
- 入浴介助スタッフ[御嶽](非常勤)

数独の答え合わせは山折

数独の解答

問題 1

難易度 ★

5	9	4	7	3	8	1	2	6
3	6	8	2	1	5	7	9	4
1	7	2	4	9	6	5	3	8
4	5	3	8	2	1	9	6	7
9	2	7	6	5	4	8	1	3
8	1	6	9	7	3	2	4	5
2	8	1	3	6	7	4	5	9
6	4	9	5	8	2	3	7	1
7	3	5	1	4	9	6	8	2

問題 2

難易度 ★★

9	4	6	3	7	1	5	8	2
5	3	7	6	8	2	1	4	9
1	8	2	4	5	9	3	6	7
7	2	9	8	1	3	6	5	4
3	5	4	9	6	7	8	2	1
6	1	8	2	4	5	9	7	3
4	9	5	1	2	6	7	3	8
8	6	3	7	9	4	2	1	5
2	7	1	5	3	8	4	9	6

さくら総合福祉センターからの お知らせ

ご病気や冠婚葬祭、ご旅行などで
今日からでも一時的に介護ができなくなった場合などに
ぜひご利用ください。

ショートステイ 太郎と花子
ご予約受付中

ショートステイ専用 TEL:0587-95-0134