



2026年1月号

●社会医療法人創和会広報誌はあもにい／発行 理事長 重井文博

令和8年1月29日発行

新年互礼会 ～創和会 SDGs 2025年を振り返って～

理事長 重井 文博



明けましておめでとうございます。午年ということで、来年は馬いこといったらいいなと思いながら、年を超えてもう5日たちました。年末年始の勤務、ご苦労様でした。インフルの患者さんが多かったですが、昨年ほどのバタバタ感は無かつたようですね。

下の絵は創和会として県内外に出した年賀状

で、今年は1779枚を送りました。年賀状には「創和会は未来を見据え、創立以来自然と共生する道を重ねてまいりました。25年10月幸町記念病院との合併を機会にSDGs、地域貢献と環境に優しい取り組みをさらに発展させて参ります」のメッセージを込めました。昨今、年賀状終いが多く、届く枚数も以前の2/3になりました。年賀状は、

創和会は、未来を見据え、自然と共生する道を重ねてまいりました。2025年10月の幸町記念病院との合併を機会に、地域医療と環境への取り組みをさらに発展させてまいります。

創和会 SDGs 2025 年のできごと

◆ SDGs目標11「住み続けられるまちづくりを」

社会医療法人の使命として、へき地診療所とへき地医療拠点病院へ専門医を派遣し、中山間地域の医療に貢献しています。今後は看護師、PT・OT・ST、臨床検査技師など他職種の派遣にも取り組みたいと考えています。

◆ SDGs目標3「すべての人に健康と福祉を」

2025年4月、岡山大学（消化器・肝臓内科）との共同研究講座として設立された「肝・腎リハビリテーション（運動療法）連携推進講座」において、健康増進施設「あもにい倉敷」を実践の場とし、運動・栄養・生活習慣を軸とする肝臓リハビリテーションを開始しました。

生きることの尊さと健康であることの幸せを、すべての人と共に

幸町記念しげいクリニック

新規クリニック
診療 実 内
診療時間 / 月~土曜 10:00~17:00
休診日 / 日・祝

新年を祝う言葉で挨拶する我が国の文化であり、また年に一度、消息を互いに知らせる意義も含めて、続けたいと思います。また届いた年賀状を読むと、旧年中の感謝と今年の抱負、メッセージの一筆が心に残ります。

今年の年賀状では、ここ数年創和会は施設が増えたことから、開設年順に施設名を並べました。2024年4月に健康増進施設「はあもにい倉敷」が、株式会社から移行して法人施設として一体となつたこと。2024年10月に「しげい腎クリニック早島」がスタートしたこと。2025年10月に「幸町記念病院」が合併し、12月に病院から「幸町記念しげいクリニック」へと移行したこと。

年賀状ではSDGsの取り組みも伝えました。



● SDGs目標11『住み続けられるまちづくりを』社会医療法人となり選んだ使命として、へき地診療所とへき地医療拠点病院へ医師・専門医を派遣し、医療過疎の中山間地域に貢献しています。今後は医師同様に不足する看護師、PT・OT・ST、臨床検査技師等、多くの職種の派遣にも取り組みたい



● SDGs目標3『すべての人に健康と福祉を』昨年4月、岡山大学消化器・肝臓内科学教室との共同研究講座として設立した「肝・腎リハビリテーション（運動療法）連携推進講座」において、指定運動療法施設「はあもにい倉敷」を運動実践の場とし、「肝臓リハビリテーション」を始動。乞うご期待

■幸町記念しげいクリニック

10月1日に幸町記念病院と合併し、創和会の診療施設が4施設の体制になりました。「幸町記念しげいクリニック」の透析者数は現在190人台。入院透析の15人ほどが介護系施設や在宅より通院に、また重井医学研究所附属病院に転出し、200人台から少し減少した状況です。主立ったメンバーとの記念写真です。



■しげい腎クリニック早島

続いて開院より1年2ヶ月経過の「しげい腎クリニック早島」です。12月19日現在の透析者数は51人で、創和会他施設からの転院割合は6割、附属病院46%、しげい病院15%です。創和会は、建築費コスト1.6倍上昇など厳しい物価上昇下でも、がんばって最先端、最良の透析環境をこのクリニックに用意しました。早く経営を軌道に乗せたいと、スタッフは努力していますが目標ラインには届いていません。創和会の場合、法人内の他施設がバックアップでき、早島のスタッフにとって大変心強いです。しげい病院及び重井医学研究所附属病院は、引き続きクリニックへの協力をお願いします。

クリニック屋上にはソーラーパネルを置けるだけ置きました。CO₂を出さないクリーンな電力を自前で発電、自身で利用し、必要な電力の30%を発電しています。この設置には費用がかかりましたが、電力会社に払わないで済む電気代をもって15、6年で返済、その後は純利益となります。

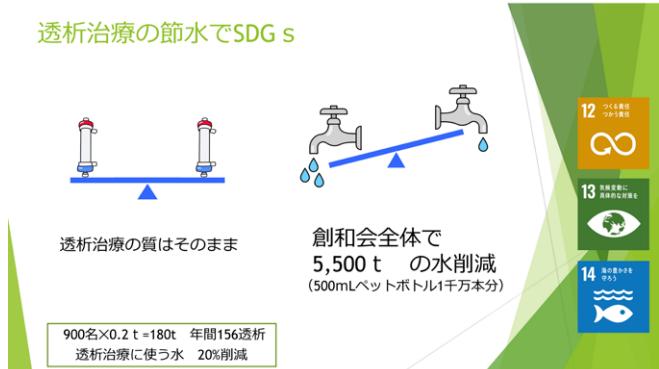
■クリーンエネルギー



一方、重井医学研究所附属病院は25年12月に2度目のソーラーパネル設置を初期費用のかからないPPA方式（事業者が設備を設置・所有し、発電した電気を病院が少し安価に購入）で実施しました。周囲からは見えない（景観を壊さない）敷地内の樹木の無い荒地に設置し、1年が経過しました。2006年病院屋上に設置済みのソーラーパネルの発電と合わせ、病院消費電力の15%を発電しています。病院が行う太陽光発電として、おそらくは他に類を見ない規模のものです。大いに誇ってください。それにしても、24時間稼働の病院は、いかに大量の電力を消費するかを実感させられます。これだけのパネル枚数をもってし

ても 15%、という印象です。民間事業として医療施設の電力使用量を上回るは、一部の工場位か。附属病院 HP に毎月の発電量が時系列で掲載されていますから、一度は見て下さい。

■グリーン・ダイアライシス



「グリーン・ダイアライシス」、直訳すれば「緑の透析」です。「緑」は環境に優しいを意味します。環境負荷を考えた透析医療について、透析学会でも大会長をはじめ、発信されていました。この考え、EUなど海外では 10 年位前から言われており、日本は遅れて 3、4 年位前からと、まだまだ始まったばかり。考えてみてください。透析は多量の水、そして電力などエネルギーを使います。ダイアライザーや透析回路は感染対策で再利用はできない。つまりプラスチック廃棄物を多量に出し、焼却して CO₂ を出します。「グリーン透析」の主な対象は①水②エネルギー③プラスチックです。①の水ですが、一度の血液透析でおおよそ 200 l を使用。創和会全体で合計試算すると、なんと年間 2 万 8000t でした。中型の石油タンカーを想像してください。すごい量ですよね。水は限りある資源。日本国は、水が豊富でその感覚が薄いのですが、砂漠地のような水資源に乏しい国にとっては、とんでもなく貴重なもの。そういうことからも「グリーン透析」の発想、日本が遅れた理由かもしれません。

水道水を作るのに電気・ガス・石油が消費されますが、水質が重要な透析ではよりピュアな水を精製するため、各透析施設がさらにエネルギーを使います。また、透析治療では、使用した水の量と同じぐらいの廃水が出ます。下水として流す処理にまたエネルギーを使います。一連の過程で環境に負荷がかかるのは想像つきますね。ですから透析における水の使用量を減らす事が、「グリーン透析」の一番の目標になる訳です。

創和会では昨年より、使用する透析液の減量を全施設でスタートしました。それが軌道に乗れば 1 年間で 5500t の水使用量削減ができる計算です。イコール 5500t の排水を減らすことに。太陽光によるクリーンな自家発電に続いて、「グリーン透析・節水プロジェクト」がすでにスタートしていることを、職員の皆さんに知りたいと思います。

■みんなで止めよう温暖化



日本は本当に美しい自然を有する国です。我々は、かけがえのないこの美しい日本、そして青き地球を子供たちに残していくかねばなりません。皆さんには、その先頭に立ってしてほしいと、毎年この写真を見てもらっています。

【2026 年 1 月 5 日 社会医療法人創和会 新年
互礼会 重井理事長挨拶】

肝・腎かなめの公開講座を開催しました！

重井医学研究所附属病院 事務部 企画課 栗原 玲音

12月11日(木)、岡山市の「西ふれあいセンター」にて、今年度5回目となる公開講座を開催いたしました。今回は岡山大学とのコラボレーションでテーマは「肝・腎（かん・じん）かなめ」。岡山大学と創和会による「肝・腎疾患連携推進講座」の活動として、肝臓・腎臓疾患の予防や早期発見の大切さをお伝えするのが目的です。

岡山大学との共同公開講座開催は重井医学研究所附属病院としては初の試みとなりましたが、しげい病院 岡田係長補佐をはじめ、多くの方々から手厚いサポートをいただき、無事に当日を迎えることができました。この場をお借りして深く感謝申し上げます。平日の開催でしたが、当日は87名もの方々に足を運んでいただき、会場は熱気に包まれました。

今回の講座では、専門的な知見から日常生活のアドバイスまで、5つのセッションをお届けしました。

第1部：「沈黙の臓器 肝臓の声を聞いて！」岡

山大学の高木章乃夫特任教授より、別名「沈黙の臓器」と呼ばれる肝臓についてご講演いただきました。自覚症状が出にくいからこそ、私たちが意識して「肝臓の声」を聴く（検査を受ける）ことの重要性を再認識しました。

第2部：「腎臓の声も聞いて！」重井医学研究所附属病院の院長兼血液浄化療法センター長の真鍋康二先生が登壇。腎臓病の予防がいかに健康長寿に直結するか、早期発見のポイントを分かりやすく解説しました。

第3部：「肝と腎を守る食事～メタボ対策から始めましょう！～」重井医学研究所附属病院の管理栄養士・黒住さんからは、メタボ対策を軸にした食生活のヒントを提案。バランスの良い食事の工夫に、皆さん熱心にメモを取っていました。

第4部：「座ってできるリハビリ体操」重井医学研究所附属病院の健康運動指導士・森安さんの指導のもと、椅子に座ったままできる体操と脳トレを実施。会場全体で体を動かし、笑顔がこぼれる



▲岡山大学 高木特任教授の講演の様子



▲重井医学研究所附属病院 真鍋院長



▲重井医学研究所附属病院 森安健康運動指導士



▲岡山大学と重井医学研究所附属病院のスタッフの集合写真



▲重井医学研究所附属病院
Instagram リール動画
肝・腎かなめの公開講座

一幕となりました。

第5部：「肝炎ウイルス検査についてご存じですか？」最後は岡山大学病院の難波志穂子先生より、ウイルスの感染経路や検査の意義についてお話しいただきました。

講演会終了後には、希望者を対象とした無料の肝炎ウイルス検査を実施し、47名の方が受検されました。検査を受けられた方からは、「今まで一度も検査したことがなくて不安だったけれど、先

生の話を聞いて『よし、この機会に受けておこう』と決心がついた。短時間で済んだので、思い切って受けてみて本当に良かった」といった、前向きな感想を数多くいただきました。

地域の皆さんの健康に対する意識の高さを肌で感じる貴重な機会となりました。これからも、皆さんのが健やかな毎日を送るための「きっかけ」となるような場を作りたいと考えています。

岡山県腎臓病協議会設立 50周年記念大会に参加して ～透析患者とつながる輪～

重井医学研究所附属病院 リハビリテーション部 主任 菊川 智
健康運動指導士 森安 静香

11月16日（日）、きらめきプラザで岡山県腎臓病協議会設立50周年記念大会「腎と共に歩んだ50年、未来につなぐ希望」が開催され、創立会員の他、県内の患者さんや透析医療従事者が多数参加されました。概要として、午前の部では、記念式典と特別講演、「患者会の歩みとこれからの腎疾患対策」をテーマとした対談が行われました。午後の部では、患者交流会や医師・看護師・栄養士の相談ブースが設置され、医療相談の機会が設けられました。

私たち理学療法士と健康運動指導士は、ストレッチや筋力運動を中心とした集団運動による指導を行いました。現在、重井医学研究所附属病院では透析中の運動療法を施行しており、健康運動指導士による運動指導、理学療法士による疼痛評価や運動機能評価を実施しています。運動療法を施行していない施設で透析をしている患者さんからは、

「どのような運動をすればいいのか」、「透析中にできるストレッチや運動を知りたい」などの質問があり、運動に対する助言や指導、実演を行い、多くの患者さんと関わることができて、非常に良かったと思います。

医療従事者が参加する患者交流会は、患者さんが透析医療に対する不安や疑問を医療従事者に相談し、詳細な情報提供や専門知識の共有、治療に対する安心感や患者満足度の向上につながる貴重な機会だと思います。岡山県腎臓病協議会の理事からは、「患者交流会の紹介を医療従事者の方々から呼びかけてもらえることが大変ありがたい」とのお話もありました。

今後も透析医療に携わる医療従事者として、疾患や治療に対する不安に寄り添いながら、患者・家族・医療従事者がつながる輪を広げて、well-being向上に努めていきたいと思います。



▲岡山県腎臓病協議会設立 50周年記念大会 記念撮影

心臓を元気に！美観地区で楽しむ ウォーキング＆ケア講座を開催しました。

しげい病院 リハビリテーション部 副主任 原 昌斗

2025年11月24日はあもにい倉敷で、地域の皆さん30名にご参加いただき、寒さが増す冬に備えて心不全についての正しい知識と運動の重要性を学んでいただく企画を開催しました。

企画1：講演「心不全との向き合い方」

熊代副院長より日常生活でできる生活習慣の改善が心不全の予防や症状悪化の防止につながることを丁寧に説明していただきました。講演後の質疑応答では、「自分自身の病状についても相談できて安心した」というお声をいただき、健康管理への理解を深めていただく機会となりました。

企画2：美観地区ウォーキング

しげい病院心リハスタッフと一緒に、美観地区へのウォーキングを行いました。参加者は約2.5kmのコースに挑戦し、ポールを使う全身運動でありながら、膝や腰への負担を軽減できるノルディックウォーキングの良さを実感していただきました。

企画3：「はあもにい倉敷」スタジオ・ジム見学

最後に、「はあもにい倉敷」のスタジオとジムを見学し、運動不足を解消するための設備やプログラムを紹介しました。「運動をはじめるきっかけとしてジムに興味が湧いた」というお声を多くいただき、はあもにい倉敷が地域での健康管理のサポートに役立つ場であることを実感する機会となりました。

今後も地域の皆さんの健康増進に貢献できるよう、チーム一丸となって取り組んでまいります。



▲美観地区ウォーキング



▲はあもにい倉敷を出発



▲倉敷アイビースクエアを通過



▲講演の様子



▲心リハチーム集合写真



社会医療法人 創和会

幸町記念しげいクリニック

透析医療に向き合い続けた半世紀

1975

幸町診療所の創立 ～岡山での透析医療の広がり～

初代院長の國米先生は、人工臓器と移植外科を専門とし、岡山大学第一外科にて移植免疫の研究に従事。1969年2月、重井病院の重井博理事長より岡山大学へのキール型人工腎臓の無償提供を受け、臨床応用の最前線に立ちます。その後、現在日本の病院で採用されているホロー・ファイバー型人工腎臓の改良に尽力し、日本人の体格に合った市販の基本型を完成させました。さらに1974年には岡山大学病院における最初の腎移植手術の主治医として成功を収めました。

1975年5月1日、岡山市の一角に、初代院長 故 國米欣明先生により「幸町診療所」が創立されました。当時、透析ベッドは約50床。週3回透析が主流となる頃でした。



▲当時の透析室の様子



▲1975年 幸町診療所

1987

幸町診療所から幸町病院への転換

1987年3月1日、幸町診療所創立から12年。透析患者さんの医療的・社会的ニーズが次第に大きくなってきました。こうした状況を受け、幸町診療所は検査・手術部門の設備強化とスタッフの充実を図り「幸町病院」へと組織変更し、より高度な医療を提供できる体制を整えました。急を要する透析、重篤な合併症、夜間・休日を問わず求められる医療体制を整え「幸町病院」は腎不全治療の専門病院として、その使命を胸に新たな一歩を踏み出しました。

1993

2代目院長 故 宮崎雅史先生就任 「幸町記念病院」へ

1993年5月1日、バトンは次代へ。宮崎先生が幸町病院を継承し、2代目院長に就任。病院名は「幸町記念病院」へと改められました。宮崎先生は1986年に幸町病院の副院長として着任。國米先生のもとで透析を一から学び、当時の研究（膜型血漿交換）にも透析技術を応用しながら、日々研鑽を積みました。その後、一度幸町病院を退職し、1988年済生会西条病院（愛媛県）へ。外科部長・透析室長を歴任。1993年に岡山へ戻り、幸町記念病院の指揮を執ることとなったのです。

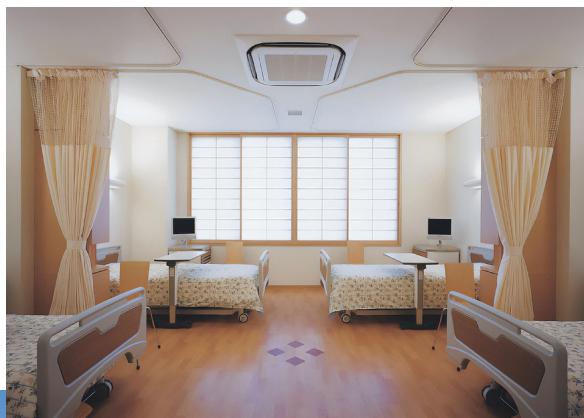


2004

現在地へ新築移転に伴い 「腎不全センター幸町記念病院」へ改称

“FACE TO FACE HOSPITAL ～患者さんに近い看護を目指して～”

上記のコンセプトをもとに 2004年11月1日、新たな地で、透析医療のさらなる発展を目指す歩みを始めました。患者さんにとって「第2の家庭」となれるよう、アットホームな内装や照明を取り入れ快適な環境づくりを目指しました。



2004

移転 당시에 宮崎先生が綴った“せせらぎ庭園”への想い ～開院当時の宮崎先生の言葉より～

「屋外歩行は元気の源で、病院移転を機に地下水を透析に使えないかと井戸を掘ったのですが、水質が今ひとつで断念せざるを得ませんでした。これをうまく利用し、リハビリテーションにも使えるよう、小川に沿った遊歩道のある細長い庭を作りました。和の通学路や湧水の思い出を重ねたこの庭で患者さんや職員、地域の皆さんに四季の変化を楽しんでいただければ幸いです。」



2004

公共の場にふさわしい、 病院を彩るアートを

大元駅前という公共性の高い場所への建築にあたり、地域に親しまれ、開かれた病院となることを目指し、街の風景に溶け込む彫刻の設置が計画されました。

【風の意志】 (寺田武弘 作)

万成石の舞台に風が吹き抜けた痕跡を刻む作品。

【陽光賛歌】 (眞板雅文 作)

鉄の鋸色と万成石が溶け合い、四季折々の表情を見せます。

【大きな木】 (松田重仁 作)

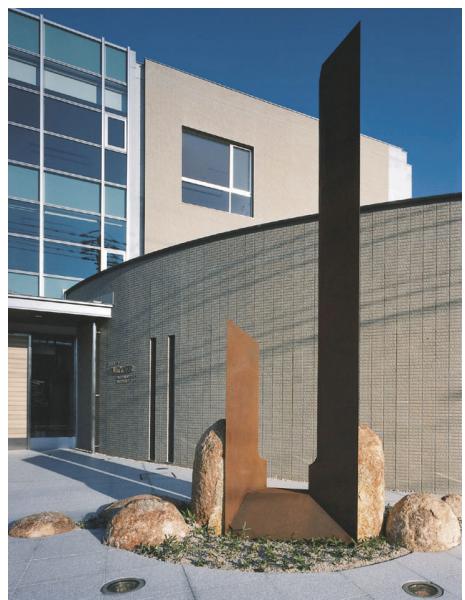
患者さんや職員、病院関係者の皆さんのが木のブロックに思い思いの絵を描いた参加型アート。木のブロックに描かれた一人ひとりの夢。その夢が集まることで、人々の和が生まれ、それが地域に広がり大きな夢の木として育つことを願って制作されました。



大きな木



風の意志



陽光賛歌

2007

三つの“祥”に託した想い～医療法人 三祥会の設立に寄せて～

2007年4月1日、病院の経営と存続をより安定的なものとするため、個人病院から医療法人として組織を改編しました。幸町記念病院の理念は「慢性腎不全を通じて、患者・家族ならびに職員の幸福の増進に永続的に貢献する」。患者さんとそのご家族、そして職員という三者の幸せを願う、という気持ちをこめて三祥会としました。

2022

医療法人 創和会と医療法人 三祥会がグループ化へ

幸町記念病院は長年にわたりしげい病院および重井医学研究所附属病院と深い交流を重ねてまいりました。深いご縁を未来へつなぐべく、2022年12月、医療法人 創和会とのグループ化を進め、病院の運営権を継承。新体制の第一歩として、重井文博先生が医療法人 三祥会の理事に就任されました。



2024

田中信一郎先生、3代目院長に就任

2023年8月3日、2代目院長・宮崎雅史先生の突然のご逝去。深い悲しみの中、宮崎先生の意志を受け継ぎ、2024年4月1日、田中信一郎先生が3代目院長に就任。田中先生は、岡山医療センターにて腎移植の第一人者として活躍後、徳島病院院長、福山大学教授として医療と教育に貢献されました。宮崎先生とは同門であり、新病院移転以降は田中先生が理事長を務める岡山県臓器バンクの事務局が病院内に設置されていた歴史もあり深い縁がありました。さらに過去には、重井医学研究所附属病院にて透析シャント手術の診療に携わっていた経験もあり、創和会とのつながりを重んじつつ、病院の未来を見据えて舵取りを担うこととなりました。



2025

つないできた想いとともに、新たな未来へ

2025年10月1日、幸町記念病院は社会医療法人 創和会との正式合併を迎えました。そして12月1日、病棟を閉鎖し「幸町記念しげいクリニック」に名称を改め、外来専門クリニックとして新たな歩みを始めました。これは、過去から未来への橋渡しであり、受け継がれた信念の証。わたしたちはこれからも、腎不全医療の最前線に立ち続けながら、患者さんとそのご家族、職員、地域社会全ての幸せを願い、歩み続けます。

ベネッセこども英語教室 春の無料体験レッスンのご案内

あもにい倉敷 英語講師 建 希美

ベネッセこども英語教室 BE studio はあもにい倉敷校です！

今年も「春の無料体験レッスン」を実施します。通常の体験レッスンは保護者の方の見学は行っておりませんが、春の無料体験レッスンに限り見学していただけます。体験レッスン参加＆ご入会で、オリジナルレッスンバッグをプレゼントいたします！英語デビューを考えているお子さまにおすすめの内容です！ぜひお気軽にご参加ください。（ベビーコースは無料体験レッスン常時受付中です。）

詳細はホームページをご覧ください♪

BE studio はあもにい倉敷校はハロウィン、クリスマス会などイベント盛りだくさんです。12月9日（火）には、オーストラリア人の高校生との国際交流を行いました。交流の中では、英語で

のインタビューに挑戦しました。最初に、英語講師と一緒にインタビューの練習を行い、その後、実際にオーストラリア人の高校生たちへインタビューを行いました。最初はみんな少し緊張している様子でしたが、会話が始まると次第に笑顔が増え、英語でのやりとりをとても楽しんでいました。実際に英語を使ってコミュニケーションを取ることで、国際交流の楽しさを実感できる貴重な時間となりました。

グローバル化が進む今、英語は身につけておきたい大切なスキルです。海外からの観光客や労働者が増え、日本に住んでいても日常生活で英語を使う場面が増えています。はあもにい倉敷校では、英語を「楽しく」「自然に」学べるレッスンやイベントを提供していきます。

春の無料体験レッスン

「楽しい英語時間」
スタートしませんか?

対象: 新年少~新小6
定員数: 各クラス5名様

※2026年度4月時点の新学年での受講です

2026/3/7 土

① KB (新年少・新年中) 9:30~10:30
② KS (新年長) 11:00~12:00
③ AB (新小5・新小6) 13:30~14:30
④ KB (新年少・新年中) 13:30~14:30
⑤ EB (新小1・新小2) 15:00~16:00

2026/3/15 日

① KB (新年少・新年中) 9:30~10:30
② KS (新年長) 11:00~12:00
③ EB (新小1・新小2) 13:30~14:30
④ KB (新年少・新年中) 13:30~14:30
⑤ IB (新小3・新小4) 15:00~16:00

Babyコースは随时体験レッスンを受付中です♪



▲オーストラリア人の高校生との国際交流



▲ハロウィンイベント



▲クリスマス会

創和会忘年会

～6年ぶりの開催!!～

忘年会委員 藤井 美代子（重井医学研究所附属病院 事務部 専門課長補佐）



創和会の皆さま1年お疲れ様でした。皆さまが和やかな雰囲気の中で、部署や世代を超えて笑顔で交流され、盛大に開催された創和会の忘年会は、最高の一晩の思い出となりました。特に練習に練習を重ねられたパフォーマンスと、ステージ下で精一杯パフォーマーを支えるギャラリーの一体感に興奮し引き込まれました。また、6年ぶりに開催される忘年会に、入職初年度にも関わらず委員として参加でき、貴重な経験となりました。ありがとうございました。

さて、忘年会は、鎌倉時代に武士が「年忘れ」として酒宴を催し1年の苦労や嫌なことを忘れ、

厄払いを行っていたことが有力な起源だそうです。その後、時代と共に形が変化し、江戸時代に庶民に広まってゆき、明治時代に定着し、大正・昭和期に企業にもこの風習が広まり、国民的な年末行事として恒例となったとのことです。

この日本の歴史的伝統文化である忘年会行事を創和会が催し、私がその一員として参加できたことを思い出すと心躍ります。

引き続き、皆さまと一緒に仕事ができることを楽しみに、ご指導などを仰ぎながら日々努力して参りますので、よろしくお願いいたします。



■最優秀賞 「バンド部復活ライブ 2025」

この度は、最優秀賞に選出いただき、大変ありがとうございます。バンド部の初期メンバーは、結婚や子育てを機に10年間活動を休止していました。忘年会開催をきっかけに活動を再開でき、賞をいただけたことは、大きな一歩であり自信となりました。

しかし、出演までには遠い道のりがありました。すでに退職したメンバーもあり、メンバー探しに苦慮していた所、3名の若手職員の協力で、ギリギリ参加期限に間に合いました。準備期間は1ヶ月半と短い中で、10年のブランクとともに楽器は錆び、新人メンバーもいる中で曲として成り立つか不安でした。焦りを感じる中で、メンバーが一丸となりスタジオ練習やボイトレに通い詰め、完成度を高めました。

さらに、広い会場での機器調整の課題もありました。

しげい病院・重井医学研究所附属病院 有志

しげい病院 リハビリテーション部 小野 佑樹

リハーサルでの音響・音量調整は苦慮しましたが、忘年会委員の方々の協力で準備が整いました。

緊張の中での本番では、会場の皆さんのおかげで大盛り上がり、無事完奏を果たしました。この日々は、私達にとってまさにダイヤモンドのように輝いていました。最後に、会場の皆さん、忘年会委員の皆さん、バンド部のメンバーには大変お世話になりました。次回も一緒に忘年会を盛り上げましょう！



■優秀賞 「SGI48」

この度は優秀賞というとても素敵なお賞をいただきありがとうございました。また、投票や応援をしてくださった方々へも感謝の気持ちでいっぱいです。

今回は忘年会に初参加ということもあり、どんな出し物だったら盛り上がるだろうと悩みに悩みましたが、「その場にいる全員が盛り上がる」をテーマとし、SGI48(しげい48)として2年目の同期で参加しました。

私たちは入職した頃から楽しいことや面白いことが大好きで、どんなことにも常に全力でいつも笑いの絶えないメンバーです。以前より、忘年会のようなイベントで出し物をしたいと話していて、今年開催されると聞いた日の夜にメンバーを募りました。賛同してくれる同期が多くとても嬉しかったです。練習時間も短く勤務の都合上本番まで全員揃っての練習はできませんでしたが、動画を撮ったり変更点があればLINEで共有しました。

重井医学研究所附属病院 有志

重井医学研究所附属病院 看護部 入院棟2階 田中 美鈴

迎えた本番では、一夜限りのアイドルでしたがたくさんの先輩・後輩が応援してください、誰一人欠けることなく最高のステージをお届けできたと思います。緊張していましたが、終わった後の会場の盛り上がりと達成感で最後の挨拶では涙を抑えることができませんでした。最高の仲間に出会えてよかったですなど改めて思いました。

このような素敵なお出でをつくれたのは、会場の設営や司会・進行をしてくださった忘年会委員の皆さんのおかげだと思っています。本当にありがとうございました。



■敢闘賞 「☆4階 ビジュいいじゃん☆」

入職して初めて、創和会の忘年会に参加しました。私たちはダンスと動画を組み合わせて「カリスマ看護師になる」をテーマにストーリーを作りました。初めての忘年会だったので会場の雰囲気が分からず、とても不安でした。ダンスマンバーの5人と総括してくださる先輩と優勝を目指そうと、目標を高くもってがんばりました。

みんなの勤務が合わず、練習時間をまず確保することが大変でした。そして動画の編集もダンスも初心者だったので、色々と試行錯誤しました。ネットで衣装を注文したものの、衣装が届かないというトラブルが発生し、当日に急いで買い揃え、本番でも着替えが間

重井医学研究所附属病院 有志

重井医学研究所附属病院 看護部 入院棟4階 三原 歩美

に合わないというトラブルが発生し、先輩が直前で5秒動画を伸ばすという天才的な編集技術でなんとか成功させることができました。ダンスを5人で揃って踊ったのは当日のみでしたが、会場の皆さんに盛り上げてください、楽しく踊ることができました。

結果は敢闘賞でしたが、気持ち的には大優勝です。ありがとうございました。とても良い思い出になりました。



EAP相談室コラム

「朝一番に身体を動かす」

ジャパン EAP システムズ EAP 相談室

朝、目覚めてからの3時間は、「脳のゴールデンタイム」とされており、脳が最も活発に働く時間帯と言われています。「早起きは三文の徳」ということわざがありますが、三文どころか黄金に値する価値があるということですね。最近では、朝のゴールデンタイムを有効活用し、趣味やスキルアップに関する活動=「朝活」を実践されている方もいらっしゃると思いますが、セルフケアという視点では、「運動（体を動かす）」がお勧めです。朝の運動には心と体の両面にたくさんのメリットがあるといわれています。

朝の運動の最大のメリットは、交感神経が活発になり、血流がよくなることです。血流がよくなると、脳に酸素がよくまわり、脳が活性化します。それにより、頭と体がすっきりし、仕事に取り掛かる際のエンジンがかかりやすくなり、効率アップにつながります。また、運動をするときには、出来るだけ朝日と一緒に浴びるようにしましょう。朝日を浴びるとセロトニンの分泌が促され、気持ちが前向きになります。また、朝日を浴びながら運動すると体内時計がリセットされ、夜にぐっすりと眠れるリズムが作られます。

なお、運動の強度としては、心拍数をある程度上げられる運動、つまり少し息が上がるくらいの運動が適当です。注意点として、まず水分補給をしてから運動するようにしましょう。朝起きたばかりの体は、血液がドロドロしていて、血流が滞りやすい状態になっているので、血液をサラサラにする必要があるためです。また、起き抜けの体は筋肉がゆるんでいるので、ケガをしないように、【運動前のウォーミングアップ】が欠かせません。ただ、運動時間と睡眠時間を確保するためには、運動時間と睡眠時間を削って早起きするのではなく、運動のための時間は早寝で確保するようにしましょう。

セルフケアに関する以外でも、何かお困りのことやご相談になりたいことがございましたら、どのようなことでもEAP相談室へお気軽にご連絡くださいませ。



※社会医療法人創和会は職員の心の相談窓口として、ジャパン EAP システムズと契約しています。相談はお気軽に、電話やメールで。



社会医療法人 創和会

- しげい病院
- 重井医学研究所附属病院
- 幸町記念しげいクリニック
- しげい腎クリニック早島

- 倉敷しげい訪問看護ステーション
- 倉敷しげい居宅介護支援事業所
- 岡山しげい訪問看護ステーション
- 岡山しげい居宅介護支援事業所

WEB版はこちら。
バックナンバーもご覧ください。▶



- 重井医学研究所
- 健康増進施設 はあもにい倉敷
- 重井薬用植物園
- 倉敷昆虫館