

Series シリーズ 院内保育園運営担当者と利用者の声⑦

**担当者
の立場**

医療法人サンプラザ新札幌循環器病院 総務係長
荒井 大輔

当院の院内保育園「おひさま保育園」は、平成24年4月に開園し、早4年となりました。

平成24年3月、当院職員の子供が多数在籍している近隣の保育所が閉鎖することになり、子育てをしながら安心して仕事を続けていくなど、働きやすい環境作りを整備するため設置致しました。「何かあった時、すぐ様子を見に行けるので安心して預けることができる。」「夜勤や仕事の終了時間が遅い時なども対応してもらえて助かった。」等、職員からの反応もありました。当院では、職員が長く働ける環境を提供します。

「おひさま保育園」では、日々、頼もしくなっていく子供たちと元気いっぱいお散歩に出掛けたり、夏には病院前のプランターでお花やトマトのお世話もしています。毎月、いろいろな行事を予定しており、様々な経験を通じて子供たちの成長をご家族の方と一緒に見守っていく保育園を目指しています。



**利用者
の声**

新札幌循環器病院 手術室看護師
長谷川 真弓

平成24年4月の開園以来、次男、長女と続けて利用しています。普段は1～3人と少人数ですが、子どもたちは、リズムや季節に合わせた制作をしたり散歩に行ったり、遠足や運動会、クリスマス会などのイベントもあり、とても楽しく過ごしています。

職場のすぐ近くに保育園があるため生後4か月から利用していた次男・長女には直接授乳しに行くことができ、まだ小さい子どもたちとのスキンシップもとることができたのは院内保育園だからこそできたのではないかと思います。また、発熱時などにもすぐ迎えに行くこともでき、体調の変化なども細やかに連絡していただき安心して利用することができています。急な残業の際も柔軟に対応していただき、ゆとりを持って仕事をすることもできています。



道民の健康情報

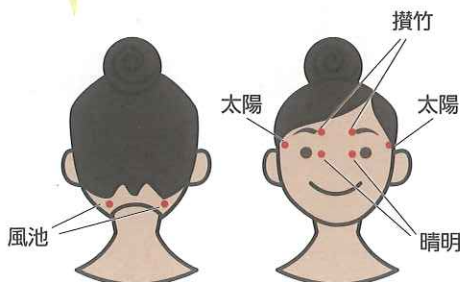
手軽に!疲れ目解消法

今や日常に欠かせないテレビやパソコン、スマートフォン、また細かい字の読書など、長時間になると目が疲れて充血したりショボショボしたりしてきませんか。これらは炎症や血行不良のサインで、悪化してしまうと

肩こりや頭痛、吐き気などの症状が出てきてしまいます。そこで今回は、疲れ目に効果的なツボ押しやストレッチを紹介します。手軽にできる解消法なので参考にしてみてください。

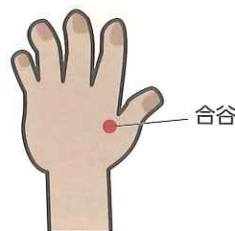
【目の疲れをとるツボ】

攢竹(さんちく)・晴明(せいめい)・太陽(たいよう)・風池(ふうち) などがあります。一か所を5～6回くらい静かに押しましょう



【疲れ目・肩こりに効くツボ】

手の合谷(ごうこく)を強く圧迫したり、回すようにグリグリします。



【目の緊張をほぐすストレッチ】

1. 人差し指を立てて、爪にピンと合わせる
2. 爪を見ながら、目の前まで近づけたり遠ざけたりする

