

医療法人真生会 広報誌

わけん あいご

和顔愛語

WAGEN AIGO

— ペギーとひらく笑顔の物語 —



40号



医療法人 真生会
真生会富山病院
SHINSEIKAI TOYAMA HOSPITAL

令和7年7月5日(土) 開催

真生会オープンホスピタルWe

—病院がまちの広場に

射水市制20周年の節目に、たくさんの笑顔が院内をやさしく満たしました。

ピアノの音色から始まったセレモニー。子どもたちは着ぐるみを追いかけて、スタンプラリーに夢中。階段アートや展示作品が空間を彩り、キッチンカーの香り広がるロビーは、来場者の活気に包まれました。

「なりきり！お仕事体験」では白衣に袖を通し、エコー検査の機械を操作してみる。手術室では命を支える器具に触れる。医療の世界に一歩足を踏み入れ、目を輝かせる子どもたち。「お医者さんってすごい」「わたしもやってみたい」— そんな声が聞こえてくるようでした。

院長が語ったのは、「感謝と信頼がまちを育てる」という想い。医療は患者さんを支えるだけでなく、患者さんの存在によって医療者も支えられている。互いに支え合う絆が、医療の根幹であり、まちづくりの力になる。心に響くメッセージでした。

この日の思い出が幸せな記憶となって、日々の暮らしの中にそっと息づいていく。子どもたちの胸に芽生えたあこがれは、きっと未来のまちを支える力へと育っていくことでしょう。

「楽しかったね」「また行きたいね」と帰り道にこぼれた声に、地域と病院がふれあう時間の大切さを、改めて感じる一日となりました。

参加者の声や笑顔が、病院と地域との距離を少し近づけてくれました。これからも、安心と信頼を届けられる存在でありたいと思います。



視力検査のレンズ選び



人気を集めた着ぐるみ



行列でにぎわったキッチンカー

真生会オープンホスピタル We
特設サイト公開中！



医療機器の操作を模擬体験
お菓子つかみにチャレンジ



電気メスでこんにやくを切る



真鍋院長のあいさつ

【健康豆知識・肩こり】

肩こりと猫背の関係、知っていますか？

現代人の多くが悩んでいる肩こり。「国民病」とも言われます。

さまざまな原因がありますが、その一つは「悪い姿勢」です。中でも「猫背」は、首や肩に負担をかける代表的な姿勢です。

人の頭は体重の約10%ほどの重さがあり、50〜60kgの方なら5〜6kgほど。ボーリングの球やスイカくらいの重さが首の

上に乗っているのです。まっすぐな姿勢なら負担は少ないですが、うつむく角度が強くなるほど、首や肩への負担は増えます。45度以上になると、何と5〜6倍になると言われています。

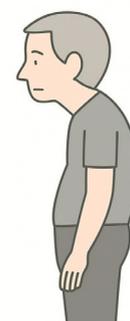
猫背 3つのタイプ

猫背にもいろいろなタイプがあります。今回は「首猫背」「背中猫背」「S型猫背」の3つを紹介します。

猫背のタイプを知ることが、肩こり改善の第一歩。



S型猫背
腰が反り
お腹が出る



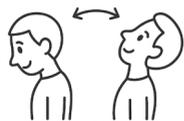
背中猫背
背中が丸くなる



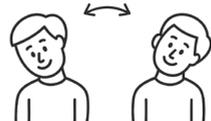
首猫背
頭が前に出る

無理なくできる体操で、少しずつ整えていきましょう。

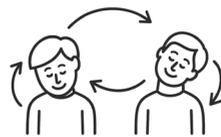
■肩こり予防 首の体操



首をゆっくり前に倒し、
ゆっくり戻す。
ゆっくり後ろに倒し、
ゆっくり戻す。



首をゆっくり右に倒し、
ゆっくり戻す。
ゆっくり左に倒し、
ゆっくり戻す。

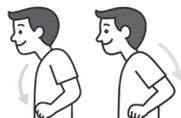


首を左から右へ
ゆっくり大きく回す。
同じように右から左へ
ゆっくり大きく回す。

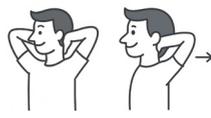
■肩こり予防 肩の体操



両腕を体につけて、
肩を上上げる。
ゆっくり肩をおろす。



前へゆっくり回す。
同じように前から
後ろへゆっくり回す。



両手を頭の後ろで組む。
両ひじを後ろに引く。
頭で手を押す。

1つの体操を10回くらい、無理をせず、ゆっくり運動しましょう。

治療中の方は主治医と相談し、痛みが強くなるようなら中止しましょう。

(監修：リハビリテーション科・石原里美)

肩痛緩和

こんな体操もあります！



真生会 We チャンネルで公開中

3 問リレー オン&オフ

～総務企画課～

仕事の舞台裏から、ちょっとした素顔まで。働く人のリアルな声をお届けします。



ナビゲーター
なかがみ ゆうき
中神 勇輝 課長



トークゲスト
たにい いづみ
谷井 いづみ さん



トークゲスト
あべ ふか
阿部 風香 さん

質問1 普段はどんな業務を担当していますか？

- 阿部：患者さんへのご案内や掲示物作成、ペギーのイラスト制作などを行っています。
- 谷井：証明書作成や官公庁への届出、職員健診といった総務事務を行っています。

質問2 最近、仕事でうれしかったことはありますか？

- 阿部：掲示物を作成した際、依頼された職員に喜んでもらえたことが特にうれしかったです。
- 谷井：時間がかかっていた事務作業を工夫して短時間でできるように、達成感がありました。

質問3 リラックスできる時間はどんなときですか？

- 阿部：SNSで赤ちゃんの動画を見ているとき、刺身やお寿司を食べるときが癒しの時間です。
- 谷井：お風呂に入る時間です。特にこの季節は温かい湯船につかると心も体もホッとします。

へえ～！総務企画課の仕事って、掲示物づくりから職員健診の準備まで、幅広いんだね。知らなかったことがいっぱい、聞けば聞くほどワクワク。二人の意外な一面を知れて、とても面白かった！



「ペギー」に決定！

真生会Weチャンネル公式キャラクター

【ペギーのプロフィール】

- ペンギンのペギー
- 性格：思いやりがあって好奇心旺盛
- 誕生日：7月5日
- 好きなこと：体を動かすこと（”みんなのWe体操”がお気に入り）
- 真生会公式YouTube「真生会Weチャンネル」のPR隊長として、病院と地域をつなぐお手伝いに奮闘中。



真生会オープンホスピタル We の人気投票で第1位に！

こんにちは、ペギーです。広報誌に初めて登場するペギーです。これから、病院のことや健康にまつわる話題を一緒にお届けしていきます。誌面でペギーを見つけてもらえたら、「やったー！」って心の中でジャンプします。地域のみなさんとやさしくつながっていただけたらうれしいです。

こんにちは、ペギーです。

和顔愛語とは

和やかな笑顔と優しい言葉で人と接することです。患者さんに対して、常に優しい笑顔と言葉で接し、まず精神面からリラックスしていただくことを、スタッフ全員が願っています。



真生会公式 YouTube
「真生会 We チャンネル」



真生会公式フェイスブック



真生会公式インスタグラム



真生会公式 X

編集後記

リニューアル第1号、いかがでしたでしょうか。真生会 We チャンネルの公式キャラクターペギーとともにお届けしました。広報誌を通じて真生会のことを知っていただけるとうれしく思います。ペギーの今後の活動にもぜひご注目ください！



院内の書

ウサギ超ゆ
たゆまなければ
カメなりと

〈解説〉

カメの足は遅いが、ウサギを追いつ抜くことができる。たゆまず努力をすれば、到底できないと思えることでもできるものである。

真生会ホームページは
こちらから

