

# ことり新聞

看護部だより5月号

May  
2023.5.14  
Vol.120

## 北之園看護部長

### 医療者に必要な笑い 「柏木哲夫ベッドサイドのユーモア学」より

この内容は、昨年の5月にも記載した内容です。

是非、皆さんに役立てていただきたく、再度掲載しますね。



遺伝子はONにもOFFにもなる。私たちの遺伝子のうちで、起きて活発に働いているのはせいぜい3%くらいで、残りの97%は眠っている。しかし、笑いや感動によって、眠っている遺伝子がONになると、免疫力のもとになるホルモンやNK細胞が増えて、免疫力が高まる。逆に悲嘆や苦しみによって、遺伝子はOFFになり、免疫力が低下し病気になるという。

### 笑いを見つけてストレス発散

笑いが免疫力を高めるという論文がかなり発表されている。「一日のうちに5回以上腹の底から笑えば、ノイローゼにならない」とうのが柏木先生の説。

### 5月研修

- 10日 新人看護師研修「褥瘡について」  
法人介護職研修「ストレスマネジメント」
- 15日 法人新人職員研修「接遇」
- 16日 法人新人看護師研修
- 18日 法人新任主任課長研修

### 5月行事

- 16日 インターンシップ
- 24日 職員コロナワクチン接種
- 29～31日 B型肝炎ワクチン
- 29～6/5 大阪医療看護専門学校実習

### トルコ基金 へのお礼



トルコ地震募金へご協力頂きありがとうございます。看護協会を通じてトルコ看護協会へ¥7,100-を寄付致しました。



今年もクイズを行います。

キーワードは **する**



## 祝 北之園看護部長 瑞宝双光章 叙勲受章

日本の勲章の1つである瑞宝章を長年に渡る看護業務功労を評価され受章されました。



各病棟ナースステーションに名前が入ったウェルカムボードが用意されていました。

3月 新規褥瘡発生 11人

(4月褥瘡予防対策委員会より)