

病院だより



身近にできる！ 認知症予防



認知症の原因であるアルツハイマー病を発見したアルツハイマー博士。

博士の誕生日にちなんで、6月14日は「認知症予防の日」なのだそうです。

この認知症の患者数ですが、国の調査※によると、2022年の推計値は443万人ですが、
2030年には523万人にのぼると推計されています。

今回は、普段の生活の中でできる認知症予防をご紹介します。

運動すること 身体を動かすこと

運動は、確実な予防法といわれており、脳の萎縮の予防や、脳内に異質なタンパク質がたまるのを抑える働きがあります。できれば、1日30分程度の運動がオススメです。家族や友人とおしゃべりしながら散歩するのもよいです。号令をかけながら体操したり、音楽にあわせてダンスをするなど、同時に2つ以上のことを行うと脳が活性化するので、更に効果的です。

バランスの良い食事を よく噛んで食べる

食事は健康生活の基本です。健康的な食生活を心がけることが、健康寿命を延ばすことになり、認知症予防にもつながります。そして、食事を味わうためには噛めること、口腔ケアが大事になります。

食事をする際に味覚や嗅覚などの五感を刺激することや、料理をすることも認知症予防になります。楽しく作っておいしく食べましょう！

人との会話と 交流を保つこと

人との関わりが少なくなると認知機能は低下しやすくなります。家族や近所の人との会話や交流を行うことで、脳は活性化します。人と繋がり、周囲の事柄に関心を持つことが大切です。

「予防しなきゃ・・・」とあまり肩に力を入れず、自分の好きなことを楽しく行うことが認知症予防につながります。

※ 内閣官房 認知症施策推進関係者会議(第2回)議事次第 資料9「認知症及び軽度認知障害の有病率調査並びに将来推計に関する研究」
https://www.cas.go.jp/jp/seisaku/ninchisho_kankeisha/dai2/siryou9.pdf

理念

基本方針

1. 信頼される病院 2. 心温まる病院 3. 楽しく働ける病院

- 地域における医療福祉の向上につとめ、地域住民のいのちと健康を守ります。
- 地域の中核病院として、地域の医療機関と連携・協調を図ります。
- 二次医療を中心に担当します。
- 医療需要の増大と多様化に対応できる病院づくりを目指します。
- 超高齢社会における治す医療と支える医療の両立を目指します。

5月12日は「看護の日」

看護の日フェアを行いました

フローレンス・ナイチンゲール生誕の5月12日は「看護の日」として制定されています。当院では令和7年5月13日に【看護の日フェア】を開催しました。

骨健康測定・血管年齢測定・脳年齢測定・最終糖化産物測定を行ったり、当院看護師の写真を展示し、来場者の皆さまに看護の魅力を伝えました。参加者は測定結果に一喜一憂しながら自身の健康状態を知る機会となりました。

延べ140名の方が参加され、順番待ちになるほど大盛況でした。参加者の方から「この日を楽しみにしていました」「散歩して体を動かします」など感想が寄せられ、健康に関する関心が高まったようです。

当日展示した看護師の写真は、放射線部受付前のフォトギャラリーに5月末まで展示しています。



イベントのお知らせ

医療講演会を開催します

新たに導入した人工関節手術支援ロボットや、それに関連する内容となっています。

参加費・お申し込みは不要です。ぜひご参加ください！

演 題

**ロボットに手術されるってホント？
～人工関節手術のウラ話～**

講 師

鳥取市立病院 整形外科 医師 河村 涌志

開催日時

2025年6月21日(土) 10:00～11:30

会 場

さざんか会館 5階 大会議室

駐車場は、さざんか会館駐車場および
鳥取市役所駅南庁舎駐車場をご利用ください。

お問い合わせ

地域医療総合支援センター

0857-37-1522(代表)

令和8年度4月採用予定

看護師募集のお知らせ

現在、令和8年4月採用予定の看護師を募集しています。
募集の詳細、福利厚生や指定の様式のダウンロードなどは、
当院ホームページをご覧ください。

募集情報の
詳細はコチラ



看護局
紹介ページ



鳥取市立病院 採用情報

募集要項 (抜粋)

採用予定人数

15名程度

募集期間

令和7年5月22日(木) ~ 6月27日(金) 17時必着

応募資格

昭和41年4月2日以降に生まれた方で、看護師の免許取得者
(令和8年3月末までの取得見込者含む)

提出書類

- 職員採用試験申込書・自己紹介書※
- 看護師免許証の写し(取得者のみ)
- 成績証明書(卒業見込者のみ)

上記を鳥取市立病院へ郵送または持参して下さい。

※ 職員採用試験申込書・自己紹介書については、指定の書式があります。
当院ホームページの募集ページからダウンロードしてください。

試験日

令和7年7月12日(土) 午前9時

試験方法

- 論文試験
看護師として必要な見識、思考力、文章の表現力についての筆記試験
- 面接試験
個別または集団面接による人物についての口述試験
- 職場適性検査
社会人の職務、職場への適応性などを検証する検査
※ 各自インターネット接続環境を使って指定日までに行っていただく検査です。
この検査を受けていない場合は採用試験を受験することができませんのでご注意ください。

お問い合わせ

鳥取市立病院 総務課

TEL. 0857-37-1522(代表)