

取組み分野

健康教育

運動



社会医療法人ペガサス
馬場記念病院

所在地: 堺市西区

主な活動内容: 継続ケア

従業員数: 2,104名

URL: <https://www.pegasus.or.jp/>

地域と共に運動習慣の定着に向けた取組み

病院内にトレーニングコーナーを設置して、地域と職員に開放しています。ランニングマシンやエアロバイクなどのマシンのほか、自動販売機やソファを設置し、休憩できる場所としても提供し、休憩中にちょっとした運動ができるように、バランスボールなどの手軽にできる器具も設置しています。職員は、主に病院主催の運動会や球技大会などのスポーツイベントに向けた体力づくりのために利用しており、利用者は約3か月で200名を超えます。

半年に1回、堺市と共同で体力測定会も実施しており、参加者には体力スコアが数値化されたグラフ表を発行しています。



体力測定会の様子



スポーツイベントの様子

100人100回起立着座訓練の動画の作成と活用

職員に転倒災害が発生したことをきっかけに、その対策を検討し、勤務時間内外に効率的に筋力増強ができる手段として、「起立着座訓練の動画」を作成しました。動画は、100名(医師、看護師、リハビリスタッフ、保育士、検査技師等)が登場し、立って座るだけの簡単な運動を紹介しています。「日常的な動作であり、無理なくできる」「身近な職員が登場し、楽しく続けられる」などの意見があり、在宅医療・在宅介護で訪問する地域の利用者の方や、地域の介護施設、職員と一緒に積極的に実施しています。

高校生1DAYインターンシップの開催

令和5年6月から全国の医療機関に先駆けて、次世代を担う若者(高校生)を対象に、医療従事者と一緒に医療を体験するイベントを開催しています。看護師が行う手技(採血・点滴など)の体験、臨床工学技師が行う人工透析装置操作、検査技師が行う血液の遠心分離・臓器の電子顕微鏡による診断、病院窓口でのご案内・呼び出し業務など、1日間、命を預かる現場の一員として参加していただいています。



イベントの様子