

10月10日は目の愛護デー

スマートフォンの普及で携帯電話の使用率が増えてきました。
携帯電話の画面から出る「ブルーライト」の影響をご存知ですか？

「ブルーライト」とは

ヒトの目で見ることのできる中で、最も強いエネルギーを持った光線です。パソコンや携帯電話の画面、LEDと言われる照明には、特に多く含まれています。ブルーライトの放出量が特に多いのは、現代人の生活に欠かせない「スマートフォン」です。



岡山西大寺病院にポケモンはいません！
歩きスマホには注意しましょう！！



ブルーライトは紫外線の次にエネルギーが強いため、目の疲れや痛みといった、直接的なダメージを眼球に与えます。多くのブルーライトを目に浴び続けると、視力が低下したり、視野の真ん中が見えにくくなったりすることがあります。携帯電話やテレビを長時間使用する場合、こまめに休憩をして目を休めましょう！

対策！

- 夜眠る前の2～3時間前は、パソコンやスマホの画面をなるべく見ないようにする。
- 日中にしっかりと太陽光を浴びる。
- ブルーライトを抑える機能付きのLED照明を使う。
- ブルーライト対策用のメガネを利用する。

目を大切にしましょう！！

☆眼科外来のお知らせ☆
毎週土曜日
受付 9:00～11:30

救急医療

8月受入件数 **90件**

(当院から出動した件数 **4件**)



ドクター小林のテレビ・ラジオで元気！

健康一番！！

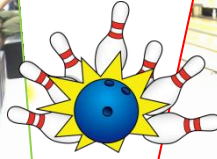
★テレビ★
毎月第1金曜日
RSKイブニング5時（17:30頃出演）

★ラジオ★
毎週木曜日 RSK
おかやま朝まるステーション1494（9:50頃出演）



盛全会ボウリング大会 in 両備ボウル

9月24日



岡山西大寺病院、毎年秋の恒例行事！！

今年の**優勝者**は・・・

男性部門！ 作業療法士 **小野**さん！

女性部門！ 臨床工学技士 **鈴木**さん！

チーム部門！ **花川**院長、看護師 **豊田**さん、
臨床工学技士 **鈴木**さん、**杉田**さん！

これからも職員同士の交流を深め、
より良いチーム医療を目指します。

おめでとうございます！ 140点

173点



鈴木

9月14日

心を伝えるカタチ ～院内接遇研修から～

第一印象は**見た目**と**話し方**でほぼ決まる！

初対面の人と接するとき、言葉や態度・表情・動作から判断されると言われています。

大切なのは…マナーの5原則

- ①身だしなみ～相手に不快感を与えない
- ②表情(笑顔)～明るく元気で健康的である
- ③挨拶～相手の心に届いて初めて挨拶である
- ④言葉遣い～正しい敬語や状況に応じた言葉を用いる
- ⑤態度～心の持ち方(気持ち)がそのまま表に現れる

外部講師による接遇研修！



明るい笑顔は、お互いの緊張をほぐし、安心させることができます。

大切なのは…**おもてなしの精神**！！

心

の伝わる瞬間
が温まる空間

の環境づくりが
大切だと学びました。



心からの笑顔を！