



A to Z

面白くてためになるAからZまでの 院内情報誌

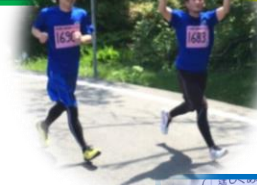
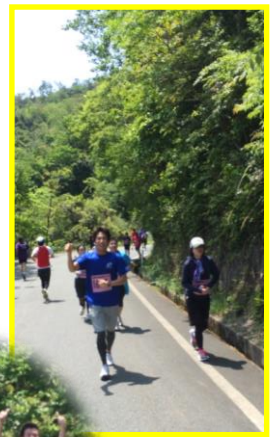
復刊 第11号

発行 2015年(平成27年)7月

編集者 医療法人社団尾崎病院 編集委員会

第30回 浦富海岸健康マラソン出場

平成27年5月10日(日)、第30回浦富海岸健康マラソンに出場しました。今年は病院職員とその家族合わせて約30名の大所帯での出場となりました。天候も良く、ゲストランナーの有森裕子さんとハイタッチするなど、最高の大会となりました。



8	遊楽マジシャンズ	3:35:49
9	エスオーティ-C	4:02:22
10	鳥大MRC	4:04:42
11	チームよこたる	4:07:20
12	エスオーティ-B	4:16:43
13	TKS5	4:17:27
14	ハイボキ横原	4:17:47
15	ランニングマン	4:24:32
16	シュガーナックル鶴取店	4:35:51
17	尾崎病院B	4:39:58
18	尾崎病院A	4:45:58
19	みたらしベダル	5:01:01

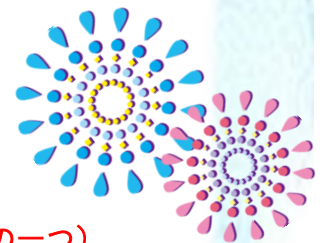
理事長の頭の中なう Vol.11

Q1: 私はなぜ水泳部を始めようと思ったのか?

A: 目標達成により仲間でガッツポーズをしたい。

解説: 今年の私の目標の一つに“水泳のマスターズに出場する”がある。なぜ、大会に出るのか。大人になると涙を流して喜んだり、悔しがったりすることがない。小・中・高では部活動があり、毎日一生懸命練習に励む。“仲間と共に”しんどくても達成したい目標があり、それに向かって皆が一致団結してがんばっていく。達成できれば肩をたたき合って喜ぶだろうし、できなければ悔し涙を流すだろう。社会人になると、そんな経験は積極的に求めない限り得られない。40歳を超えたけど、そんな感動を私は味わいたい!! 私はスポーツがとても苦手。ただ、小学校、中学校とやってきた水泳ならできる。5月の連休にPAJAに入会(そのときは入会費無料だった!)週1回くらい泳いでいる(時に福部のプールでも子どもと共に泳いでいる)。泳ぎ始めると、とても気分がいい。私できるかも!

現在無理やり水泳部入会を勧め(パワハラ?)9名の仲間ができた。
さらなる部員大募集。



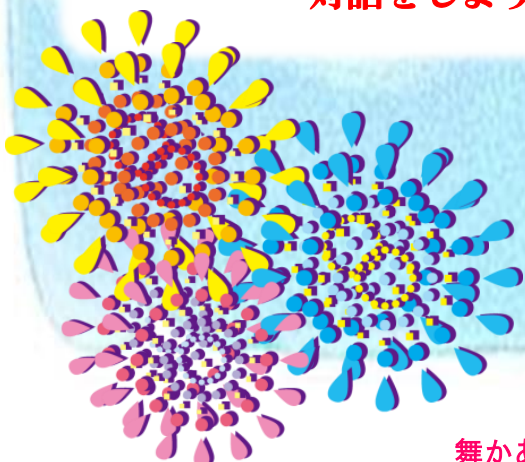
Q2: なぜ今年売上数値目標を出したのか?

A: 上に同じ(病院のスタッフ全員と、ガッツポーズがしてみたいことが理由の一つ)

解説: 病院の使命は“人生後半のトータルサポート”共に生きる喜びを感じたい。使命とは目標ではない。もっと持続性のある課題である。仕事の中で使命感を意識しているのは毎日ではないだろう。時に振り返って“私の使命は・・・”と思い返すくらいであろう。何か具体的に達成できる、目に見える目標はないか?仕組みを変えたり、連携したり、仕事内容を見直したりして、その掲げた目標が達成できたら、スタッフみんなでガッツポーズができるんじゃない?医療と売り上げは結びつけにくいけれども、達成までに業務を見直すプロセスや、改善により病院内が一致団結してより強い尾崎病院になれるのではないか。そうして、一人ひとりが自分の働き方を見直したり、患者さんと真剣に向き合うことで何が問題なのか、何が求められているのかが見えてくるかもしれない。

私がこの目標を達成するためにしなければいけないことは、“内部との対話を通して(幹部の考えがわかる?あなたの思いが伝えられている?)方向を一つにすること”いま、これができていないことが尾崎病院の問題点の一つであると感じている。

“対話をしよう!私たちの使命を全うするために”



仕事も家事も頑張っています!!

舞かあさん作:ふうちゃん、はあちゃん弁当



〈療養A病棟 師長〉 林 幸希 の頭の中なう

療養 A 病棟の師長になって 3 年目。

状況把握するのに、病棟全体を見て、聞いて、できる限り情報を取り、自分自身で感じとってきた。

次に、小さなことから動きを取り、変化を出してきた。新しいことに取り組むのは、誰でも抵抗があり、できれば現状を維持していることの方が楽だ。その気持ちは充分わかる。でも、そんな気持ちで業務を遂行すれば、病院の目標や当病棟の役割は果たせない。まず自分自身が行動しなければ、スタッフにも理解してもらえないし、人の気持ちを変えていくこともできない。私はいつも、これでよかっただろうか、これが本来のあるべき姿なのだろうか、自問自答している。これからも、病棟全体でレベルアップしていきたい。それが可能な病棟スタッフだと思っている。

仕事は楽しく、いつもにこにこ笑って仕事をしたいが、時々、かみなりを落とすこともある。それでもスタッフみんなが気付きをもって、目標に向かって業務を遂行してくれることがうれしい。

師長として私のやるべきこと「スタッフが働きやすい環境づくり」「人材育成」、そして私にまだまだ必要な「コンセプチュアルスキル」「ヒューマンスキル」の向上だ。

〈透析センター 師長〉 宮本 久美子 の頭の中なう

毎日、忙しい業務をこなす日々ですが、その中でも、ふと、考えることがあります。自分が受けたい看護ってどんな事？

関心を持って欲しい、話しかけて欲しい、優しくして欲しい、e t c。では、今の自分はどんな看護を実践できているのか？

忙しさに紛れて振り返ることや、豊かな心を持つことを忘れていないかと反省しています。患者さんにはもちろんですが、スタッフ同志でも「思いやり」「優しさ」「感謝の心」を持ち、お互いが良い刺激となりモチベーションをアップしていけたらさらに、良い病院へと向かっていくのではないのでしょうか？でも、自分の心に余裕がなければなかなか人には優しくなれないのが現実です。

休みの日には仕事のことは忘れ、心を休めて、思いっきりリフレッシュしましょう。

向日葵の花が太陽に向かって咲き続けるように、私たち職員一同も、病院の目標に向かって、同じ方向にたくさんの花を咲かせましょう。

美しい花が咲くはずです。きっと！

<一般病棟 師長> 實村 与志子 の頭の中なう

今の私の頭の中は、9月から臨地実習の学生を受け入れる体制、指導をどうしていこうかという事でいっぱいである。もう2か月を切ってしまった。初めての実習生受け入れ、初めての学生指導。自分たちが学生の時とはカリキュラムも違い、学生に対する指導方法も、生徒の特性も違う。少しでも看護師という職業を選んでよかった、これから勉強も実習も頑張っていこうと思ってもらえるような基礎Ⅰ実習にしていけたらと思っている。幸い一般病棟は、新人職員の受け入れを多く行っている病棟なので、指導という点では強みになるのではと考えている。職員人数の少ない中で、自分たちの業務をしながら学生指導は大変です。一般病棟のもう一つの強み、協力し合えること、チームワークがよいことで乗り越えていけたらと思っている。そして、最終的には尾崎病院で働きたいと思ってもらえるように、印象に残る実習にしていきたいと思う。

<回復期リハビリテーション病棟 師長> 小倉 忍 の頭の中なう

90歳過ぎでリハビリ病棟に入院？って、少し前にはなかったことのように思います。元気で長生きができるようになったのだと感じています。

私の回復期リハビリ病棟での数年間で記憶に残る方が数名いらっしゃいます。その中の一人の方ですが、重症で自力では動くことが出来なかった方が、自分で食事をし、自力で杖を突きながら歩行され、病棟のアンケートにも自分で書き込みをされ、退院された方がおられました。この姿を見たときに感動を覚え、リハビリがこんなに進んだのだと思った瞬間でした。本当にすごいと思いました。

このような方はなかなかおられません、自宅で自分のことは自分ででき、楽に生活ができ、再発がないような生活が送れるように看護・介護・リハビリで支援したいと思っています。今後もさらに少しずつの歩みを重ねながら、「尾崎病院のリハビリ病棟はいいよね」って言っていただけるようになったらいいと思っています。そのためには自己研鑽も頑張らないといけないと思っています。

<訪問看護ステーション 所長> 朝倉 聡子 の頭の中なう

私の頭のなかは、いつもぐるぐる回っています。それは決してフル回転で思考しているのではなく、日々の生活の目の前におこっている出来事に翻弄されているからです。

きっと私だけに何かが起きているのではないと思うのですが、毎日毎日次から次へ、ため息の出るようなことの連続で、渦から抜け出せずにいます。一つの事しか考えられない。なのにあれこれ気になり、焦り、次の事を考えようとする。振り返るとまだ、解決されていない事が残っている。理事長の言われる、どっしり、がっしり、どーんとできるのはいつの事でしょう。もう半世紀もすぎたというのに…

明日は何とかなる、と思うのは馬鹿者だ。今日でさえ遅すぎる。昨日のうちにすませてしまっているのが賢者だ。先を読む…というのでしょうか？現実には難しくても、せめて気持ちはこうありたい。余裕が欲しい今日の私の頭です。

<外来 主任> 藪田 左千枝 の頭の中なう

自営業を手伝っていた私は20年のブランクを経て、尾崎病院で看護師として復帰させていただきました。20年のブランクは大きく一からの学びでしたが、外来に配属され良い指導者・良い同僚に恵まれ今日に至ります。私にとってこの復帰は、生きていくうえで大きな喜びで感謝のひとつです。この復帰後、私は常日頃から感謝と謙虚の二つの言葉を大切にしています。



写真：東入口の花壇

お花で OZAKI となっていたのに、皆さん気付いていましたか？



UEKI が良かったな。植木だけに(笑)

植木院長

栄養科紹介

今年度の目標は、

『質の向上とオーダーメイドな栄養管理』です。

日々の栄養管理や栄養指導・カンファレンス・褥瘡回診・
計画書作成・経腸栄養剤の管理と提案などもおこなっています。



制服リニューアル
予定です。
お楽しみに！



美味しい食事を作ってくださっているのは、
(株)日清医療食品の皆さんです。

ひな祭り



元日(普通)



元日(きざみ)



6月25日(昼食)

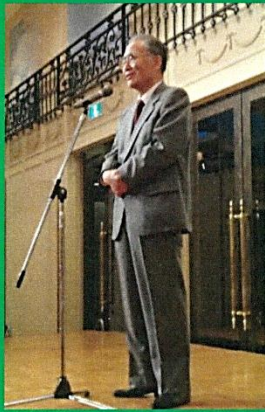


ドック食

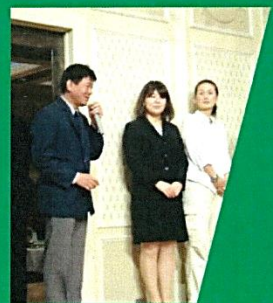
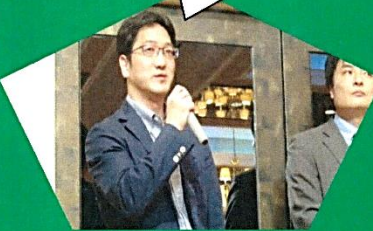


ドック食も、
好評です (^) v

☆新入職員 歓迎会☆



気軽に話しかけてください



優しい病院をつくる！新人一同気合が入りました。

新入職員大集合！！



ケーキじゃなきゃ
ダメダメ～



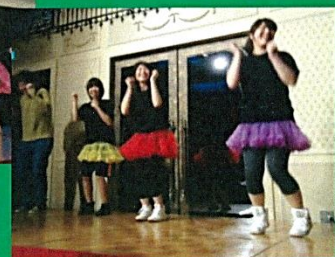
締めはビールでい
いじゃないの～



今回のダンスでより結束が強まりました！



あったかいんだからあ～



夏祭り



7月25日に第4回尾崎病院夏祭りが開催されました。天候にも恵まれ、スタッフ・ゲスト・患者さんなど会場にいる皆さんの笑顔が生まれた1日でした。

看護の日

今年も地域の方々のお役に少しでも立てたらという思いで『看護の日』に因んだイベントが開催されました。



『認知症の理解と予防について』
デイルームが満席になりました。
時々笑いもこぼれて大盛況でした。



こんなアングル写真が新聞へ掲載。
ぴよんぴよんネットでも放映。
皆さんご覧になられましたか！



きらきら笑顔でお出迎え♪



介護用品の展示
…鳥取医療器さん



ウン知育教室
…ヤクルトさん



健康食の紹介・試食
…キッセイ薬品さん



焼きたてパン
…ののなさん

尾崎病院のイベントに合わせて、生活に役立つ、ためになる、楽しい美味しい準備をありがとうございます。

ぴよー掲示物

ぴよーに飾られた掲示物を紹介します！



出前講座の報告

日時：平成27年5月16日（土） 13:00～14:00

会場：ライフサポートひなた 担当：内科医師（尾崎舞） リススタッフ（寺坂、井坂）

内容：認知症の理解と予防について



日時：平成27年6月18日（木） 14:00～15:30

会場：鳥取市文化センター 担当：リススタッフ（田中、井上、前田）

内容：転倒予防・腰痛予防体操

鳥取市高齢者学習講座“尚徳大学”にて出前講座を開催しました。100名弱の方が参加され、皆さんと一緒に体操をしました。



日時：平成27年6月20日（土） 13:00～14:00

会場：ライフサポートあさひ 担当：看護スタッフ（中川） リススタッフ（松森、井坂、福山）

内容：褥瘡について



日時：平成27年6月27日（土） 13:50～14:30

会場：宝木地区公民館 担当：リススタッフ（福山、田中、井坂）

内容：腰痛の予防（1/3回目）



この他、次のような出前講座を開催しました！

日時：平成27年6月2日（火） 10:00～11:00
場所：あけぼの会館（湖山町） 担当：薬剤師（鶴巻）
内容：知って得する薬の話

日時：平成27年7月25日（土） 13:50～14:30
場所：宝木地区公民館 担当：スタッフ（田中、松本）
内容：腰痛の予防（2/3回目）



職員がお伺い
します！

<栄養科 一品レシピ>

豆腐ハンバーグ（1人分）

<材料>

木綿豆腐	45g	
鶏ミンチ	45g	
玉葱	20g	【和風あん】
人参	10g	だし汁 30g
卵	3g	濃い口醤油 2.5g
おろし生しょうが	1g	みりん 2.5g
パン粉	3g	片栗粉 0.5g
塩	0.2g	枝豆 5g
かつおだし(顆粒)	0.1g	
サラダ油	2g	ブロッコリー 30g



<作り方>

- ① 豆腐は水切りをする。（レンジで水切りする時は、キッチンペーパーに包んで600W2分 or 500W3分くらいが目安です）
- ② 玉葱と人参はみじん切りにして、フライパンで炒めて粗熱を冷ましておきます。（レンジでする場合は、600W1分半～2分くらい）
- ③ 下ごしらえした豆腐・玉葱・人参と、卵、おろし生姜、パン粉、塩、かつおだしをよく混ぜ合わせて、形を整えます。
- ④ 油を引いたフライパンで、蓋をして両面焦げ目が付くように蒸し焼きにします。
- ⑤ 分量のだし汁・濃い口醤油・みりと枝豆（冷凍むき身が便利です）を合わせて鍋で煮て、水溶き片栗粉でとろみを付けます。
- ⑥ 焼いた豆腐ハンバーグに和風あんをかけて、塩茹でしたブロッコリーを添えて出来上がりです。

<<1口メモ>>

薬味を葱や大根おろし、大葉、きのこ類に変えて、ポン酢やデミソースのような洋風ソースにするとバリエーションが広がりますね。

リハビリテーション室 だより

【杖の紹介】

T字杖と多脚杖の違い



T字杖



四点杖

支持点が3つ（四脚杖は4つ）あり、T字杖よりも支持面が広いので安定します。ただし、すべての支持点がしっかり接地していないと、非常に不安定となりますので注意が必要です。四脚杖の脚は、左右の幅がちがいます。幅の短いほうに立ち、外側に力を入れても倒れにくいようになっています。反対側に立って使用すると不安定になるので、持ち方に注意が必要です。

T字杖

特徴	体重の支持と不安や疲労の軽減、バランスを崩したときの支えとなります
使用対象者	歩くことは可能だが、安定性や、耐久性に問題がある人
使用場面	階段など、杖に多くの力と安定性が要求される場面には適していません

多脚杖

特徴	一本杖に比べて安定性に優れていますが重くなります 手を離しても杖を立たせておくことができます すべての脚が同一平面上につかないと安定しません 敷居のある場所や段差などでは使いにくいものです
使用対象者	足に十分に力が入れられず、不安定な人
使用場面	敷居や段差のないフラットな場所で使用します
使い方	手すりがつけられない場面で使用すると便利な場合があります
選び方	三脚より四脚の方が安定していますが、重くなります

お問い合わせはリハビリテーション室 まで