



# 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14号

発行 2016年(平成28年)4月

編集者 医療法人社団尾崎病院 編集委員会

### 院長 鱸 俊朗(整形外科専門医)が就任しました

#### 新任のあいさつ

はじめまして。4月から勤務させていただくことになりました整形外科医の鱸と申します。

3月まで皆生にある総合療育センター(児童発達支援センターおよび障害児入所施設)で勤務していました。そこでは治らない障害を持った子どもたちが、その子らしい豊かな生活と自立を目指して医療福祉の面で支援して参りました。そこで学んだことは、生活モデル(障害でできないことなく、できる能力を最大限に伸ばし社会の一員として活動参加ができるように支援する医療の考え方)の医療でした。このことは高齢者医療にも充分通用するものです。

整形外科医として今年で40年を迎えます。専門は関節の病気、スポーツの障害です。超高齢化と少子化社会を迎えたなかで健康寿命の延伸が謳われています。対象とする筋肉、骨はリバーシブルであり適切な運動リハビリによっては回復力を持っています。利用者さんと一緒にこの回復力の側面からの支援ができればと考えています。

“人生後半のトータルサポート”を理念に掲げ、地域の高齢者が安心して相談できる信頼される病院を目指している尾崎病院の院長として、スタッフとして、地域の皆様方に健康というプレゼントが差し上げられたらと考えています。

どうぞよろしくお願いいたします。



## 理事長の頭の中なう VOL. 14



ようこそ新入職のみなさん！尾崎病院で働こうと思ってくれたことが純粋に嬉しいです。  
どのような経緯で入職を決意したかは分かりませんが

“患者さんのよりよいのために！人生後半のトータルサポートを目指す一員となろう”  
とっているはずだと信じています。

ところで **朝勉** って知っていますか。



読んで字のごとく“朝勉強をする”です。これを継続している我が娘たちを紹介しましょう。今年度6年生と3年生になります。1年前くらいより自分たちの意思で公文に通うようになりました。小学生や中学生の頃の私は塾へ行くのが大好きで（家で勉強しなくてもいいし、友達と遅くまで遊べるから）通っていましたが、公文はなんだか流れ作業のような気がして、自分が通うことは思ってもいませんでした。でも、二人の決めたことです。賛成し、通うようになったのですが、宿題が多いのです。子供は夕食後はだら～としてテレビが見たい。母さんはだら～としてビールが飲みたい。じゃあいつ宿題するんだ。ということで、**朝勉** です。朝食が終わった7時前くらいより登校する20分くらいの間に頑張る。初めころは頑張れない。朝もだら～としていたい。そこで母さんは考えました。朝勉をする気にさせる手段を。まず、朝勉グッズを用意。朝勉用の鉛筆、筆箱、宿題がしまえるケース。そして、勉強したらシールを貼るスケジュール帳。このスケジュール帳にシールを貼り、7個たまると200円（お金で釣っていかどうかは疑問）。という風に決めました。このシールって子供は大好き。俄然頑張りはじめました。

そして素晴らしいことに今ではシールは貼っていませんし、200円もあげていません。そう**朝勉が習慣になった**のです。朝勉強をすることで公文の宿題ができ、先生にも褒めてもらえ、朝勉の意義をしっかりと理解できたのだと思います。

始めるって大変です。さらに続けるって難しい。でも、どこかで習慣化してしまえばそれが当たり前になります。していないと気分が悪い。当院で言えば手指消毒。各病棟が競いあって、それが習慣になっています。とても素晴らしいことです。

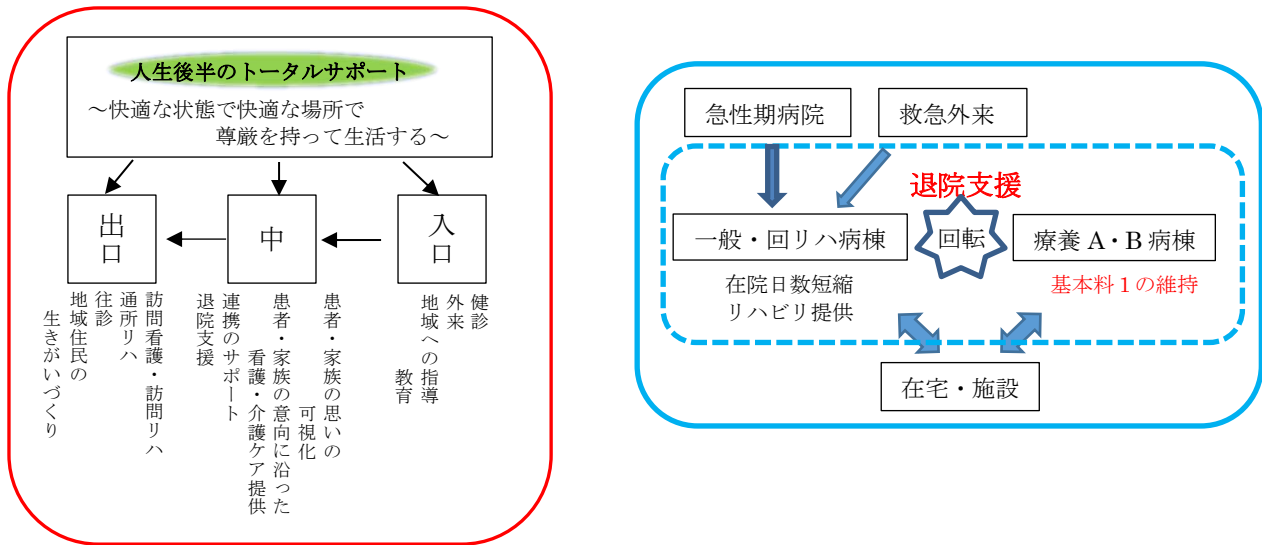
新年度何か取り組みたいと思っている人、まずは自分にご褒美を用意して、習慣になるまでやってみませんか。新入職の方は尾崎病院へ仕事に行くことに慣れなければいけませんね。



## ○28年度の取り組み

当院の使命：「人生後半のトータルサポート」

目指す病院像：「地域から信頼され選ばれる最高に優しい病院」



## 「主な取り組み項目」

### ☆ 退院支援の強化

- 療養 A・B 病棟・・・入院基本料 1 の維持  
在宅復帰率 50%以上、病床回転率 10%以上
- 一般病棟・・・在院日数 24 日以内
- 回復期リハ病棟・・・入院基本料 1 の取得  
アウトカム評価 27 以上
- 病棟全体・・・病床稼働率 96% (171 床) 以上  
セルフリハビリテーションの体制づくり  
退院支援～訪問看護利用の流れを常態化

### ☆ 健診から外来への患者誘致

お手軽検診の実施

### ☆ 透析患者 110 名

### ☆ 業務の標準化・効率化・6S の徹底＝ムダ（行動・時間・物）の見直し

～誰でも どこでも 戦力になる 助け合い職場を目指して～

人材等の適正配置 ⇒ 応援体制の充実

## 「主な検討事項」

- ☆ 地域包括ケア病床の検討
- ☆ 訪問看護の在り方  
24 時間 365 日対応の検討など
- ☆ 有料老人ホームの検討



# 透析センター紹介

透析患者数 100 名前後、ベッド数 35 床  
月～土 1・2 クール治療をしています

## 患者待合

床暖・ブランケットなどを用意し  
くつろぎやすい空間を提供



スタッフ手作りの『栄養指導ポスター』

## 透析中

自己管理指導を行い、また『足病変の早期発見』を目標に、  
1/週～1/月のフットチェック、必要時は足浴も行っています。

リハビリとも協力し『いつまでも自分の足で透析室へ』をテーマに、山陰初の透析中のリハビリを行っています。

透析中の循環動態が安定している時間帯に、低～中等度の運動を継続的に行うことで ADL・QOL の改善・維持につながり、少しずつ効果が出ています。

透析センタースタッフ全員で日々  
切磋琢磨しています

新しい仲間も増えました



〈居宅介護支援事業所〉 隅 友裕 の頭の中なう

利用者の方々が長年親しんできた地域で、その人らしい生活をするためのお手伝いをさせてもらうことはやりがいを感じる一方、めまぐるしく変化する介護保険制度の理解に困惑・苦慮している。ご高齢になると今までできて当たり前だったことが難しくなってきたり、できなくなってしまうことがある中で、在宅で生活をされている方は本当に様々な環境で生活をされている。

しかし介護保険制度を利用して介護サービスを取り入れることにより、利用者の方々やご家族の生活水準が今までよりも向上していけるよう自分の役割をしっかりと果たしたい。自分が日々の仕事をするにあたり、院内外を問わず様々な方の力があってこそできているのだと本当に実感し、感謝しています。これからもよろしくお願いします。

〈一般病棟 看護補助主任〉 田中 清人 の頭の中なう

私が、尾崎病院に勤務して早いもので10数年が経ちました。この間でも、院内においての介護技術、知識は大きく進歩していったと思えます。ただ、現在満足出来る仕事が出来ている方はい人いるのでしょうか？見直される診療報酬などで、病院としても多種多様な経営を考えていかないといけないと私は考えていて、現場としても厳しい現状も強いられると思っています。「何でこんなに忙しいのに上は何にも分かってくれないのか？」とか、「人をもっと増やせば現場も回せるのに」といった意見も出てくると思います。現場の人間も病院の現状を知り方向性をしっかり理解し、病院としてもきちんと説明の上で、職員を理解させていく事が必要と感じます。

その中で私がいつも考えているのが、仕事は楽しくしたい。職場で家庭の様な環境作りをしたいと思っています。言うのは簡単ですが、これほど難しい事はないと思います。しかし、「スタッフが楽しく仕事が出来ていないのに、良いケアを提供出来るのか」と私は感じています。これは私の意見なので賛否両論あると思いますが、私は今まで一緒に仕事をしてくれた仲間がいるお陰で自分の生活が成り立っていると常に感じています。

あと、3度は笑顔を作れるように考えています。患者さんに1笑顔、同職種スタッフに1笑顔、他職種に1笑顔、多忙でどうしても無い事もありますが、笑顔で仕事が出来るということは、本当に幸せな事だと思っています。

私は、尾崎病院はまだまだ発展途上、もっと飛躍し進歩していくと強く感じています。他の病院に無いカラーを尾崎病院は持っていると思います。何故なら、他病院よりもアットホームな病院で他職種とも密に仕事を行っているからです。まだまだ私も未熟で出来も悪いですが、今後も10年20年先の自分と尾崎病院を見つめ、楽しく何でも言い合える関係を作っていきましょう。

いつも支えられている皆様に感謝しています。先ずは心で仕事をしましょう。現場で合ったら声をかけて下さいね。

## ＜回復期リハ病棟 看護補助主任＞ 北浦 友美 の頭の中なう

日々忙しい業務に追われていると、その日の業務をこなすことで精一杯になります。ふと、私がしたい介護とはどんな介護だろうと考える時があります。生活の場の色々な面で、患者さんの生活をサポートしている私たちにとって、質の高いケアはもちろん、声かけの大切さを感じます。毎日リハビリをし、退院することを励みに頑張っておられる方それぞれに、色々な思いを抱えて毎日過ごされています。

そのような中で少しでも気持ちが安らぐような声かけができ、安心感につながっていければと思います。患者さんの安全を守り、生き活きと生活できる環境を提供できるよう患者さんの気持ちを大事にし、関わりをもっていければと思います。

## ＜療養A病棟 看護補助主任＞ 塩根 幸子 の頭の中なう

私は結婚してから1年に1回、家族と一緒にリフレッシュ休暇として旅行に出かけることにしている。主人と私は仕事で頑張ったご褒美に。子ども達は学校で勉強を頑張ったご褒美に。この1年に1回の行事を楽しみに仕事をしている。昨年の旅行はディズニーリゾートに行ってきた。私にとって年に一度のリフレッシュ休暇は、とても重要である。ディズニーリゾートは、大人も子どもも時間を忘れるくらい楽しい時間だった。さすが夢と魔法の世界。

ディズニーリゾートでは、スタッフのことをキャスト、お客のことをゲストと呼ぶ。キャストとは「世界中でもっとも素晴らしい場所」を夢見てやってくるゲストに魔法をかける重要な存在。ここを訪れるすべてのゲストに、ステキな思い出を残してもらうために努力できる人。またそうしたいと思える人。乗り物の入口にいるキャストは、朝から夕方まで何千人ものゲストに笑顔で「いってらっしゃい」と手を振る。出口にいるキャストは「お帰りなさい」、声をかけても嫌な顔ひとつせず、親切に答えてくれるとても良い接客である。その接客に接したゲストも気持ち良く過ごせる。

もう一つは、ディズニーの目標は「人を喜ばせること」。そこで働いているキャスト達も含め、会社全体でゲストを喜ばせようと努力している。目標を持ち努力しているからこそ、ゲストも魔法をかけられ満足し、また行きたいと思う気持ちにさせられる。

病院でも理念があり、それぞれの病棟で目標がある。そこでスタッフ全体がその目標に近づくために努力をし、頑張っていけばスタッフの成長や、自信を持って仕事ができるようになり、患者の家族や患者の満足度が得られるのではないかと思います。

今の私の頭の中は、いかにして強いチームワークが作れるかだ。

私は今仕事をしながら、地元地域の少年サッカーのコーチと鳥取市消防団をしている。指導しているときは、いつも子どもたちがどのようにしていけば技術力・精神力が伸びていくのだろうと考え、日々練習に励んでいる。消防団では日々の点検、操法練習など仲間達と地域の安全安心を守り活動している。

サッカー・消防団とやっているが、共通して言えることがチームワークと声かけが重要になってくるといことである。このことができなければ、消防団では消火活動などに支障がでて大変なことになってしまう。サッカーでは攻め・守りの中で声が出てないチームはなかなか勝ててはいけない。これは仕事をしていく中でも言えることである。声かけ一つでお互いが協力し合うことで職場でのより良いチームワークが築けていけるのだと私は思っている。そのためには、日々コミュニケーションをとっていくことも大切な事だと思う。だから、たわいもない会話をしていき日々がんばっていきまーす。

## ギャラリー



……心に残るフレーズはみつかりましたか？……

## 出前講座の報告

日時：平成28年2月2日（火） 10:00～11:00

会場：あけぼの会館 担当：理事長 リスツツ（寺坂）

内容：認知症の理解と予防について



日時：平成28年2月8日（月） 11:00～11:30

会場：湖山北四会館 担当：リスツツ（田中、細川）

内容：いきいき健康体操 ～椅子に座ってできる健康体操～



日時：平成28年3月18日（金） 16:00～17:00

会場：ライフサポートゆずき 担当：内科医師（矢野） リスツツ（谷口）

内容：誤嚥による肺炎と予防について

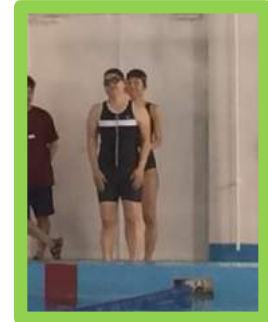




# 第22回鳥取県室内マスターズ水泳競技大会

平成28年3月6日（日）に米子市東山水泳場を会場に鳥取県室内マスターズが

あり参加してきました！！参加者は尾崎舞、木村正美、井坂徹、吉田利彦、大峯洋子、福山洋です。はじめての参加で緊張しましたが、個人・リレーともに良い成績が残せました！！



## < 結果 >

男子 100m メドレーリレー 3位

男子 100m リレー 4位

100m個人メドレー男子 井坂 徹 1位

100m個人メドレー女子 尾崎 舞 2位

50m 自由形女子 尾崎 舞 2位

25m平泳ぎ男子 吉田利彦 3位

25m 平泳ぎ女子

50m自由形男子

50mバタフライ男子

25m 自由形男子

大峯洋子 1位

井坂 徹 2位

木村正美 3位

福山 洋 3位

次回は9月にマスターズがあります。興味のある方はぜひ一緒に練習しましょう！！

## 鳥取マラソン 2016 出場！

H28.3.13 尾崎病院ランニングクラブのメンバー7人が、鳥取マラソン(42.195 km)に出場し、全員が見事に完走しました。



## <栄養科 一品レシピ>

### 白和え

#### <材料>

豆腐	40g
塩	0.1g
砂糖	2g
薄口しょうゆ	1g
いりゴマ	1g
油揚げ	5g
大根	25g
人参	7g
ほうれん草	10g
みりん	2g
薄口しょうゆ	2g



#### <作り方>

- ① 油揚げは、湯通しして、食べやすい大きさに切る。
- ② ほうれん草は食べやすい大きさに切り、下茹でしておきましょう。
- ③ 大根・人参を切って(拍子木・イチョウ・短冊切りなど)、油揚げと大根・人参を、だし・みりん・しょうゆで煮て冷ましておきます。
- ④ 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)
- ⑤ 豆腐はフードカッターやすり鉢などで、なめらかになるまですり、塩・砂糖・しょうゆ・いりゴマを加えて、和えごろもを作ります。
- ⑥ 油揚げ・大根・人参を煮汁から引き上げ、水気を切りましょう。
- ⑦ 全ての材料を、⑤の和えごろもで和えて、器に盛り付けましょう。

#### ワンポイントメモ

少し時間を置いておくと味が馴染んで美味しく頂けます。

ほうれん草の青臭さが気になる方は、③の煮汁がさめた時にほうれん草と一緒に漬けておくと青臭さが和らぎます。