



# 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9号

発行 2015年(平成27年)1月

編集者 医療法人社団尾崎病院 編集委員会



(壁画)

通所リハビリ利用者 作



(くるくる手芸)

本年もよろしくお願ひ申し上げます (編集委員会一同)





# 新年のご挨拶



明けましておめでとうございます。

1月1日の新聞に“地方創生は鳥取県から”という一面記事がありました。それを見て、「地方創生は尾崎病院にもできるのではないか」と思いました。というのも、私たちが目指していることや、やっていることは間違いなく何十年経っても求められることであり、変わらないことだと思います。患者さんの声に耳を傾け、何かあってもすぐに拘束しない、患者さんが少しでも良い生活を送れるように、また人生の後半を十分に自分の尊厳を持って生活できるということが、我々の目指す「優しくて親切な病院」です。それを私たちが実行する土壌は、非常に良くできています。看護の面では「考える看護、感じる看護」を看護理念としています。考えて・感じて看護しようとすることは、全国に共通して「こんな医療・看護・セラピーをやりたい」と思う人がたくさんいて、その人たちがホームページなどで我々のことを知り、一緒に働きたいと思ったら、Iターン・Uターンのニーズにバッチリ合うのではないのでしょうか。それにより人が人を呼び増えていくと、医療の活動範囲が広がって、今までできなかった訪問医療に出かけられたり、リハビリや訪問看護をもっと拡大できるようになります。また更に人を呼び込むようになれば、より良い看護・介護を目指して、おむつの開発や介護食の開発、介護食器の開発といったことに広がれば、企業も一緒に輪となってできていくと思います。今年の企画部長からの年賀状に「今年はホップ・ステップ・ジャンプのホップでいきましょう」とありました。ひょっとして尾崎病院の地方創生の一年目はホップかなと思いました。私たちは、絶対に引けを取らない理念でやっていっているのです、きっと人が集まり、これからもっと良いことができていくと思っています。

この一年一緒に頑張りましょう！

“言い忘れ” 初詣でおみくじを引きました。「小吉」でしたが、そこには「商い 利あり損なし。競走 勝つ。」と書いてありました。失敗を恐れずチャレンジしよう！！

理事長 尾崎舞

# 新年のご挨拶ーメンタルを鍛えるー

明けましておめでとうございます。

今年未(羊)年です。ある新聞に、“前途羊々(洋々)”とありました。今年希望に満ちた平和な年でありますようお願いしております。

お正月に読んだサッカー元日本代表監督の岡田武史氏と将棋の羽生善治氏の対談集について紹介します。

サッカーはチームプレイ、将棋は個人プレイと一般的に言われますが、将棋も全体の駒を見て指さないと負けになります。職場でも自分と相手は当然のこと、職場全体を頭に置いて行動しなければいけません。サッカーではフランスの世界カップ大会で監督を務めた際、批判の電話や毒入りのさつま芋を送られたりと、いじめがあったそうです。2009年の南アフリカ大会ではベスト16に入り、日本のサッカーを世界のレベルまで持っていきました。監督も選手もメンタルを鍛える必要があるとのこと。将棋の羽生氏は、中学3年の時にプロ棋士となりましたが、礼儀作法を教えてもらうだけで、入門時とプロ棋士になった時、それとあと1回の計3回、師匠と指しただけだそうです。「人から教わったものは身につかない」ということです。サッカーでは、相手の良いところを消しながら自分の良いところを伸ばさなければいけないそうです。職場でも相手の性格を理解し、自分の長所も理解してもらい、楽しい職場にしましょう。また、岡田監督は世界のトップレベルのチームを多く知っていますが、練習試合を見なくてもロッカールームを見ればどの程度かが分かるそうです。ちょっとした隙があると勝てないということで、整理整頓がピシッとされているかどうかです。それ位、日々の行動も隙が無いようにしているのです。

皆さんもメンタルを強くして、全体を見て隙が無いように一生懸命やっていきましょう！

病院長 植木壽一



# 舞理事長の頭の中なう Vol.9



「舞先生いつも元気ですね」とか「笑顔ですね」とか「先生の顔を見ると元気がでる」と言ってもらうことがよくある。なぜ元気か。それは私をいつも応援したり、励ましてくれる人がいるからかもしれない。「がんばれ舞!」「よくやっているぞ舞!」とか「寝坊することなく起きて、洗濯、掃除、夕飯の用意してるなんてすごい!」(もちろん毎日とはしていません…)とか、とにかくよく褒めてくれる。それはだれか。

## 自分

私の事をよく見ているのは自分。励ましてほしいときに励ましてくれるのは自分。確かに他の誰かに励まされたり、褒められたりするのとはとてもうれしいし、元気をもらう。でも、まさにそのときにそのタイミングでできるのは自分しかない。こころの中でよくやったとガッツポーズするのも良いだろう。そうして毎日自分を観察して、褒めているうちに、なんだか周りも褒めたくてくるように思う。みなさん、相手を褒める前に自分を十分褒めている?だって、朝決まった時間に起きて用意して(自分のことだけでなく子供の事、配偶者のこと家族の事も)、仕事に行っている。あたりまえかもしれないけれど、それだけで十分よくやっていると言えるのではないか。

## 早速言ってみましょう「よく頑張っているぞ自分!」

言葉で伝えることがなんだか照れくさいけれど、まずは自分を相手にべた褒め練習を試みよう。仕事に行きたくなくても、やりたくなくても、“ふん!”とこぶしを振り上げてみながらがんばっている。自分の子供や配偶者でも、毎日のことをあたりまえのようにこなしていることから褒めてみてはどうだろう。そうしてみると褒めるためには褒めようと思って相手を観察することが必要だ。我々医療従事者は観察が得意ではないか。さあ、まずは自分を褒めて、相手を観察して褒めてみよう。



平成 27 年度はお互いに褒め合おうではありませんか。今年もよろしく!



# 薬剤科

愛をこめて調剤してます。



相互作用や、投与量のチェックをして、調剤を行っています。透析患者さんが多く、投与量の調整が必要な薬剤は、特に注意しています。

基本的には、薬は分包して払い出しています。分包紙は1包につき約**5円**！大事に使ってくださいね！

調剤以外にも色々やっています！一部紹介します。



## 無菌調製

全病棟のTPNを薬剤科で調製しています。薬剤科で無菌調製を行っている全国の中小病院は、わずか**17.7%**!! 少ない人数で頑張ってます。



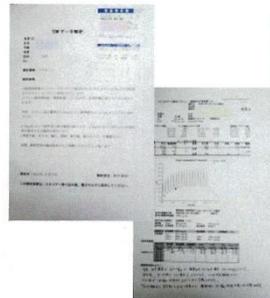
## 服薬指導

患者さんとお話することが仕事の励みになってます！



## DI業務

医師や看護師などからの問い合わせへの対応、疑義紹介なども頑張ってます！



## TDM

薬物血中濃度の解析を行い、解析結果を病棟に上げています。必ず主治医に読んでもらってください。

薬のことなどお気軽にお聞きください♪



# <職員旅行>



👉尾崎アワード受賞者だよ



①「オーヴォ」観劇コース 9月28日(35人)、10月5日(38人)、10月12日(37人)



合コン??



アルコール消費  
お会計 No.1!

工場長!!  
とりあえず🍺3トﾝ巻きで♪



同窓会???



見てよ👉このセフレ感👁️



肉待ち中♪



はい ドーン!

スタート



ゴール



食べたことない味🌟 アイスマシ!🍧



② 「ハリーポッター今夏オープン」 USJコース 11月2日 (20人)



来てやったぜ!



なあ、で、ハリーポッターって、  
なんだいや👎👎👎



魔法学校の入門生たち🐉



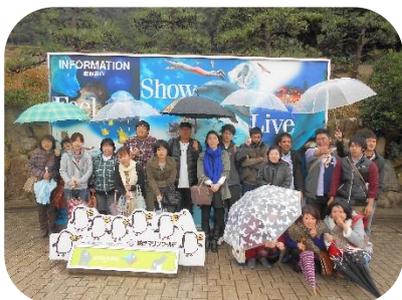
あべのハルカスからの夜景🌟

えーっと、えーっと、  
魔法が何ちゃらのな……。さーせん (爆汗)💦



「551」があるときー イェ〜イ👏

③ 「湯ったり昼食とアジ釣り大会の旅」 城崎温泉コース 11月9日 (19人)



皆さん覚えてますか?  
台風の影響で悪天候でしたね🌀



「お兄さん 釣りのコツは？」  
はい「気合です・・・👊」



どろぼーだ!!  
ウーー!!  
ウーー!! 🚓



とったどお〜🐟



や・ら・ん・で (笑)



お願いだからしゃべって!

城崎温泉🌊 西村屋ホテル招月庭

④ 「1ランク上のグルメとお笑いの旅」 京都満喫コース 11月16日 (27人)



京都 料理旅館き乃丞



大変おいしゅうございます (★★★★★)



やったわよ 念願のセンター オホホ♪



作りたいのは皿なのになぁ～



まさかのカップル誕生!?

# ギャラリー



職員旅行  
京都 瑞光窯・アリエ京町屋にて



ふあっ、ふあっ  
形が残る思い出って  
ええのぉ～



## <栄養科 一品レシピ>

### 信州蒸し

#### <材料 1人分>

白身魚切り身	1切れ
塩	0.2g
冷凍茶そば	25g
だし汁	30ml
砂糖	2g
薄口醤油	3ml
みりん	2ml
錦糸卵	5g



#### <作り方>

- ① 白身魚切り身に塩をして、しばらく置いておく。
- ② 冷凍の茶そばは、茹でておく。(後で魚と一緒に蒸すので短時間でよい)
- ③ 魚とそばを10分くらい蒸します。  
(レンジの場合は、ラップをして5分くらいが目安ですが、魚の厚みで調整しましょう)
- ④ 分量の調味料を合わせて、鍋でひと煮たちさせておく。
- ⑤ 蒸しあがった③を器に盛り、④の調味料をかけ、上に錦糸卵を飾る。

<豆知識>茶そばには、カテキンが含まれており抗酸化作用が期待できます。

## <通所リハビリテーション>



**通所リハに戸信サンタがやって来た!**



# Merry CHRISTMAS



## 12月13日 13時30分～14時30分 1階ロビーにてクリスマス会が開催されました



リアルサンタ  
兄妹!?



### 鳥大生によるマジック Show



### 尾崎病院の歌姫によるコンサート♪



ちびっこ達も盛り上げてくれました。

響け音色!!

パワーアップしたハンドベル☆  
息の合った、音の重なり聞こえましたか?

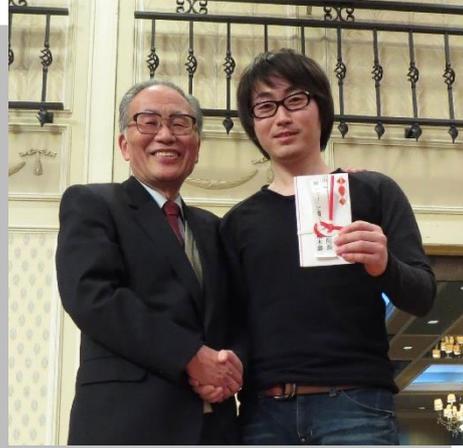


# 1年間お疲れさまでした！ 大忘年会2014



# 尾崎アワード!!!

今年もたくさんの方が表彰  
されました!



金賞は腎リハチーム!!こ  
れからも、盛り上げていき  
ましょう\(^)/

## 受賞者一覧

山陰で初めてで賞【金】	腎臓リハビリチーム
13:1とったで賞【銀】	一般病棟
みんなわがまま言い過ぎで賞【銀】	溝内企画員
次にバトンタッチしたで賞【銀】	森岡相談員
病棟一丸で賞【銅】	療養A病棟
劇場型で賞【銅】	検査科
橋倉なんて許さないで賞【銅】	洞看護師
人数オーバーで賞【銅】	石破ケアマネ
地味に各部署顔出してるで賞【銅】	徳田企画員
夜勤専従感謝で賞【銅】	大塚准看護師、山本健准看護師
親子のように頑張っているで賞【銅】	寺坂介護福祉士、山口介護福祉士
大変革に感謝します賞【特別】	澤連携部長、鷹看護部長、岸田看護部副部長

# リハビリテーション科 だより

Ozaki Renal Rehabilitation

## 腎臓リハビリテーション

私たちの『腎臓リハビリテーション』では、

**今の運動能力を落とさずに、いつまでも住み慣れた家から透析に通って来て頂く！**

ことを目標に、現在は運動療法を中心に行っています。

### ◎透析患者さんも運動ができる！

◇ 対象：当院に通われている透析患者さん（※医師によるメディカルチェックあり）

◇ 時間：透析中に実施

1クール（8:30～13:30） / 2クール（12:00～17:00）

#### ◇ 当院での腎臓リハビリテーションの流れ

1、メディカルチェック

2、体力・身体検査

腎臓リハビリ開始時/その後、半年に1回検査

・持久力検査・筋力検査・柔軟性検査・バランス検査

3、透析運動療法

各々に合わせた運動強度で行います

