



A to Z

面白くてためになるAからZまでの 院内情報誌

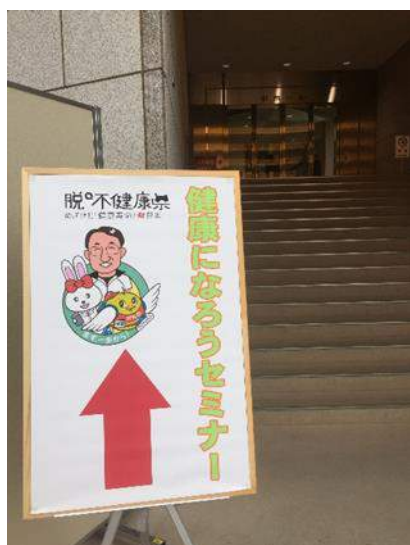
復刊 第12号

発行 2015年（平成27年）10月

編集者 医療法人社団尾崎病院 編集委員会

鳥取県民健康になろうプロジェクト 2015に参加

9月6日（日）とりぎん文化会館で開催されました「健康になろうセミナー」に当院健診センターが出展しました。会場では擬似乳房を使って乳がんのしこりを実感してもらったり、鳥取市のがん検診について説明いたしました。健康診断の受診率向上につながれば幸いです。





理事長の頭の中なう Vol. 12



理事長になって挨拶をする場面が多くなった。挨拶はいつも自分が考えていること、こうしたい、こうなりたいと実際に思っていることを伝えようと心掛けている。

ある結婚式で“人生で成功するために必要なことは情熱と謙虚さである”と話した。そしてまたある結婚式では“女性が幸せになるために必要なことは、笑顔と相手を思いやった挨拶や声かけができることである”と話した。

そこでその話を総合してみると、幸せな成功を実現するためには、**情熱、謙虚、笑顔、思いやり**となる。しかしそれだけで組織は幸せな成功を実現

できるだろうか。この4つのキーワードで実現できるのは、個人単位の幸せな成功であると最近感じる。組織は私にとって病院。あと何が必要なのか。考え、考え、考えてみた。

必要なのは“自分を信じているか。共に働く仲間を信じているか。そして、その仲間に信頼されているか。”ではないだろうか。私はいままで自分中心での考えしかなかったように思う。確かに理事長になってからは、ほんの数か月前までとても忙しかったし、ささくれていた。でも、自分の向かうべき方向は間違っていないし、情熱はあるぜーと前進方向だけを見ていた。自分の足元、環境、後ろを見てみた。おっと、やばい。今の尾崎病院では幸せな成功を実現できる可能性は低い。何が尾崎病院の成功かといえば“人生後半のトータルサポートができ、スタッフ全員が尾崎病院のスタッフでよかった、誇りに思うと言えること”である。今の状態ではまだまだ、まだまだっ！と思うでしょ!?

これから私は

情熱、謙虚、笑顔、思いやり、信頼 を忘れずに頑張っていこうと思う。

それと頑張るために“大人はもっと遊んでもいい!!”も1つのテーマにしよう。



<一般病棟 看護主任> 神戸 通子 の頭の中なう

私は最近、日本テレビで放映される「ガイアの夜明け」という番組の影響で「柔軟性に富んだ思考」を心がけている。看護学校を卒業して以来〇〇年間、医療業界に邁進してきた私にとって、社会における他業界の裏側は刺激的で毎週興味深く鑑賞している。すべての業界において、成功するために共通することは「発想の転換」とされており、誰も予期せぬ発想こそが生き残るヒントやカギとなっている。職種に関係なく経営理念や管理者としてのあり方も学ぶことができる。しかし、多少の変化はありつつも長年同じ環境で年齢を重ねてきた私にとって、新しい発想をするということは至難の業である。

この度、看護実習生の指導という役割をいただいた。疑問に感じることもさえ忘れていたことを彼らは新鮮な視点と素直な気持ちで次から次へと挙げてくる。このような機会を大事にし、これまでの常識を生かしながらもそれに捉われず、病院利用者の方々のために、視野を広く柔軟に、豊かな発想をしていけるよう、日々の看護業務に携わっている。

<回復期リハビリテーション病棟 看護主任> 吉村 節子 の頭の中なう

これまで様々な看護体験をしてきたが、その中で一番難しいと考えていることはコミュニケーションだ。患者さんと関わる中で思うことは、言葉とは言い方、相手の取り方ひとつですれ違ってしまうことがあるということだ。また、病棟内で身体拘束のひとつ・スピーチロックについて勉強会を開き、言葉による抑制についてどんな言葉があるのか話し合った。まず相手の気持ちになって接するよう心がけているが、認知症の患者さんの行動に対し発する言葉に「あっ！これも拘束？」と反省させられることがある。私は声には色々あると思う。温かな声、冷たい声、嫌な声、感じのいい声、声のひとつ、話し方ひとつで心を通わせ、信頼を結ぶことができるのではないだろうか。まず患者さんが何を望んでいるか、どうさせてもらうことが良いのか、患者さんの立場に立つこと。これからはずっと看護の心を忘れないよう関わっていきたいと思う。

＜療養Ｂ病棟 看護主任＞ 山部 幸子 の頭の中なう

子供の頃から白衣にあこがれ、還暦を迎えた今も看護師として働ける事に感謝しています。もう頑張らないと決めたのですが、この口が黙っていないし、自然と身体が動いてしまうのです。暴走したら、皆さんストップをかけて下さいね。

最近の悩みは、地域から信頼され選ばれる最高にやさしい病院をめざしている尾崎病院の一員でありながら、やさしい看護から遠ざかりつつある自分に気付き、自己嫌悪に陥っている事です。もっとあんな看護をすれば良かったと反省する日々です。

教育委員としてスキルアップのためにe-ラーニングの視聴率アップをどうしたら良いのか、ない知恵をしぼっています。勤務後や休日に自宅でパソコンを開く事はとても億劫ですが、見れば、新鮮で面白い事もたくさんあります。せっかくのチャンスです。皆さんも一つでも多く見てみませんか。

「一生勉強 一生青春」「くちではなあ」「しあわせは いつも 自分のこころがきめる」
私の好きな相田みつをの言葉を胸にまだまだ一歩ずつ頑張りたいです。

＜健診センター 主任＞ 松田 美智恵 の頭の中なう

私の頭の中は、毎日必ず考えることがいくつかある。全ての生きるものの“生”と“死”地球環境の変化がもたらす将来、悲しい事件や出来事について・・・そして自分はどのような最期を迎えるのか・・・きっと自分が弱くなってきたのだと感じる。

仕事においては、健診センターがリニューアルして5年が経とうとしている。色々な受診者さんと接していると、たかが健診、されど健診と痛切に感じる。データや問診からこの人が過ごしてきた時間、そして、今後どのようにしたら快適な時間が送れるか、どのように接し、どうアドバイスをすれば良いのか悩む日々である。

健診は自由診療だ。予防医療としての健診分野と、早期治療に向かうための医療分野と受診者さんのために、何かコラボできないかと考える。

そして、職員の皆さんもご家族に健診を勧めてみてください。

＜人事・総務企画課 課長＞ 岡島 一夫 の頭の中なう

日頃よく使うよう心掛けています。

それは「ありがとう」です。

世界で一番美しい言葉とされています。（ちなみに次世代に残したい日本語第2位だそうです）

皆さんは「ありがとう」の語源や意味を知っていますか？

この言葉は子供から大人まで誰でも使うことが出来、すべての人を気持ちよくさせる・幸せにする言葉だとわたしは確信しております。

「ありがとう」が日常の中で“当たり前”になると、人生は好転していく！！とされています。逆に「ありがとう」が欠けていたり、感謝の気持ちが薄いと不平不満や愚痴をこぼし、相手を責めたりとネガティブな状態に陥るとされています。

「ありがとう」って言葉、何度聞いても何度使っても嫌な気持ちにならないんですよね～。

しあわせを呼ぶ魔法のことは “ありがとう”

誰に対しても“ありがとう”を笑顔で言える気持ちを持って接して生きたいです。

「ありがとう」が溢れている院内はとても明るく心地よい環境になるに違いない！

＜通所リハビリテーション 科長＞ 大畑 正子 の頭の中なう

私は日々、通所リハビリテーションで過ごす時間が、利用者さんにとって楽しく充実した時間になるように、と考えている。リハビリや入浴支援の充実はもちろんのこと、余暇時間やレクリエーションをどのような活動にするのかが重要だと思う。

物事を職員の目線で考えてしまいがちだが、利用者さんの立場で考え、行動することが出来れば、利用者さんにも喜んでいただけ、職員もやりがいを感じられるのではないかなと思う。

職員一人ひとりが決められたルールを守ること、自分の意見を持ち、発言できること、そして、利用者さんの少しの変化や、些細な訴えにも気付ける『気付き』を大切にしながら、日々満足することなく、成長していきたい。

人生後半のサポートの一つに、私たちが関わらせていただけることに感謝、感謝！！

★回復期リハ病棟仲間たちです★



ご家族を含めチーム一丸となってリハビリを頑張っています！



狭い詰所内ですが皆で工夫して過ごしやすい空間作りをしています

家庭復帰・社会復帰・寝たきり予防を目的にリハビリを行っています!(^^)!



患者・家族・他職種とのリハビリ目標の共有を図っています。



地引網 in 船磯海岸

大漁！

9月13日（日）天候にも恵まれ、鳥取市気高町の船磯海岸にて地引網体験が開催されました☆
たくさんの魚が網にかかり大いに盛り上がりしました！！



1時間もひっぱたわいなあ



サメも採れたでえ



いやあ～盛り上がったなあ
来年もしょうでえ、もっと大物ねらおうで



何だいな、子ども以上に楽しんどうかなあ



出前講座の報告

日時：平成27年8月4日（火） 13:00～14:00

会場：あけぼの会館（湖山町） 担当：内科医師（森下） リスナー（寺坂、谷口）

内容：糖尿病の理解と運動療法の必要性について



日時：平成27年8月8日（土） 14:00～15:00

会場：ライフサポートゆずき 担当：リスナー（中村、北川）

内容：転倒予防について



日時：平成27年8月22日（土） 13:50～14:30

会場：宝木地区公民館 担当：リスナー（井坂、福山）

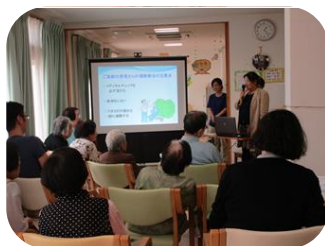
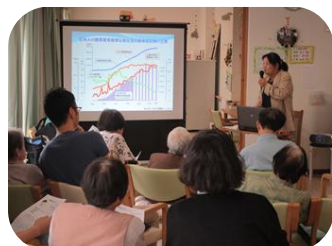
内容：腰痛予防（3/3回目）



日時：平成27年9月15日（火） 13:00～14:00

会場：ライフサポートひなた 担当：内科医師（森下） リスナー（寺坂、谷口）

内容：糖尿病の理解と運動療法の必要性



内容：健康運動教室 ～若々しく過ごすために～



内容：健康寿命を延ばすための生活習慣

内容：健診結果（検査データ）の読み方と食事について



職員がお伺い
します！

新たな取り組みや改革をやっていきたい！と思っていたところ、熱意ある提案がありました。

35 年の歴史を持つ

大声で叫んだり暴力的になったりする認知症の症状がある方でも、このケアを受けると穏やかな表情を見せてくれるそうです。認知症の高齢者とのコミュニケーションの改善につながる方法です。そして、ケアをする人のバーンアウト（燃え尽き症候群）防止にも繋がります。

-これから取り組んでみたい！

<栄養科 一品レシピ>

秋刀魚の梅煮

<材料>

秋刀魚	50g
水	30g
種なし梅干	3g(1個)
みりん	2.25g
砂糖	1.5g
酒	2.25g
濃口しょうゆ	3g
しそねり梅	2g



<作り方>

- ① 秋刀魚は、頭と尾を切り落として筒切りにする。切り口から内臓を、箸などを使って取り除き洗って水気をきる。(箸の後ろ使って内臓を押し出すとやりやすいですね)
臭みが気になる場合は、一度湯通ししておくといいですよ。
- ② 鍋に、全ての調味料を入れて沸騰したら秋刀魚を入れましょう。
- ③ 再び沸騰したらアクをとり除き、中火にしてコトコトと煮ましょう。
- ④ 15～20分くらい煮込んだらできあがりです。
(火を止め1度冷ますと、中まで味がしみ込みます)

《1口メモ》

圧力鍋を使うと短時間で骨も全部食べることもできます。
また、生姜をプラスするのもいいですね。

「第27回鳥取さわやか車いす&湖山池マラソン大会」

平成27年9月13日(日)尾崎病院ランニングクラブのメンバーが「湖山池マラソン」に出場しました。
前日までは雨の予報だったのですが、奇跡的に快晴となり、最高のコンディションの中全員が完走しました。



リハビリテーション室 だより

心臓リハビリって何？



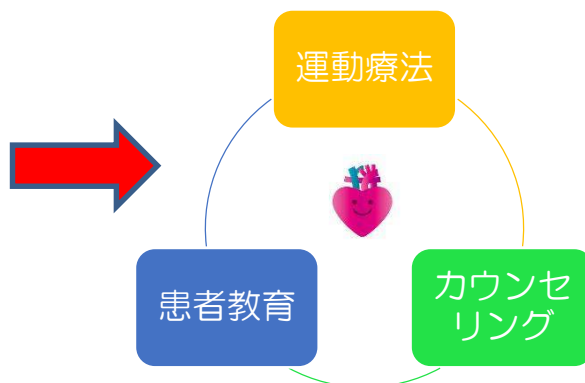
心臓リハビリとは？

心筋梗塞、狭心症、心臓手術後の患者さんは、心臓の働きが低下しています。また、心臓をいたわるために安静な生活を続けたことによって、運動能力や体の調節の働きも低下しています。

心臓病の患者さんが、低下した体力を回復し、精神的な自信を取り戻して、社会や職場に復帰し、さらに心臓病の再発を予防し、快適で質の良い生活を維持することをめざして、『運動療法』『患者教育』『生活指導・カウンセリング』などの活動プログラムに参加することです。

一言でいえば、『心臓病の患者さんが、快適で質の良い生活を取り戻すための総合プログラム』です。

心臓リハビリの構成♡



『運動』だけでなく、自己管理のための『教育』や、相談や助言などの『カウンセリング』を行うことも重要となります。

適度な運動により心臓の働きを助ける！！

運動療法の効果は多く報告されており、『適度な負荷量の運動』であれば、心臓に負担が少なく、筋力増強、体力向上に繋がります。

※運動による効果

- ①運動能力が増加することによって、楽に動けるようになる。
 - ②気持ちよい汗をかくことによって、不安やうつから解放される。
 - ③狭心症や心不全の症状が軽くなる。
 - ④生活習慣病の危険因子（血圧、血糖値など）がよくなる。
 - ⑤血管内皮機能（血管が自分で広がる能力）がよくなり血液の循環がよくなる。
 - ⑥自律神経のバランスや働きがよくなることによって、血圧や脈拍が安定し、不整脈が起きにくくなる。
 - ⑦血液凝固因子が安定し、血栓ができにくくなる。
 - ⑧心筋梗塞の再発や突然死が減り、死亡率が減少する。
 - ⑨心不全の死亡率や再入院率が減少する。
- ※心リハは死亡率を56%減少させ、再発を28%減らすとされています。



適切な運動とは？



運動処方『安全にリハビリ』

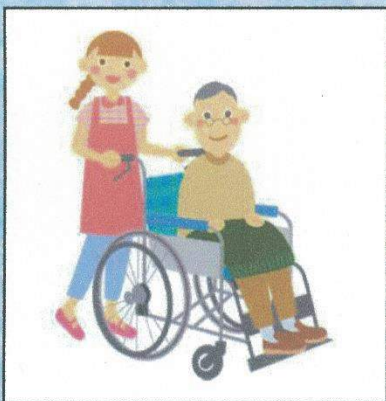
をする指標となります。また、個々の患者さんに合わせてどの程度の日常生活なら可能であるかの指標にもなります。

※医師、医療スタッフにより作成されます。



※リハビリテーション室では心疾患の方に良いリハビリテーションを提供できるように心リハチームを結成しました。

お問い合わせはリハビリテーション室 まで



医療法人社団 尾崎病院 訪問看護ステーションおざき

サテライト河原

リハビリ強化型訪問看護 “サテライト河原” スタートです！！（９月１日より）

やってみたいことがあるけど、なかなか自分一人ではできない。住み慣れた自宅で暮らしたい。住み慣れた街を散歩したい。外出したい。など、

わたしたちがサポートします！！

体調面で困ったら**看護師**が、普段の食事・排泄等で困ったら**リハビリスタッフ**が、お家に伺います。

地域の皆様が、心から健康になれるようにサポートいたします。

鳥取市河原町総合支所の３Ｆを拠点にして、

鳥取市河原町、用瀬町、旧郡家町、旧船岡町方面を中心に伺います。

（佐治町、八東町、若桜、智頭も状況に応じて伺いますので、ご相談ください）

【内容】

・移動手段の検討や練習・入浴や更衣など身の回り動作の練習・家事動作の練習・散歩や趣味などの余暇活動の検討・必要な福祉用具や住宅改修についての検討・ご自宅で行える運動や動作の提案・療養上のお世話・病状の観察・介護支援、相談など

〒680-1221 鳥取市河原町渡一本277
鳥取市河原町総合支所 3階
訪問看護ステーションおざき サテライト河原
連絡先：TEL0857-30-6022（代表）
FAX0857-30-6023（代表）

