2013 | 4月15日発刊 | Vol.11

SAIJO CITIZEN'S HOSPITAL

西条市民病院 広報誌 テルヴェ!

Terve!

Terve（テルヴェ）とはフィンランド語で「健康・こんにちは」という意味です。

西条市禎端 新兵衛橋 土手の桜

共同カンファレンスについて

―県立新居浜病院、松風病院―

院内感染防止対策委員会
委員長
眞鍋　克己

- 【学会報告】2病棟「回復期リハビリテーション病棟協会 第21回 研究大会 in 金沢」
- 【出張報告】地域に関わる作業療法士養成事業
- 【出張報告】地域包括ケアシステム構築のために
- 4月より回復期リハビリテーション病棟に歯科衛生士が勤務しています
- 合同就職説明会に出展して
- 【出張報告】「高齢者ケアフェスティバル 2013」
- CO_2削減エコ活動コーディネイト事業に参加して
- 看護師国家試験…合格しました!!!
- マー君のレッツ・エクササイズ! [レッツ・エクササイズが小学校へお邪魔しました]
- 医療法人北辰会は、えひめ子育て応援企業に認証されています
- イクメン生活
- 北辰会グループ　合同入社式
- 各部署紹介［居宅介護支援事業所］
- 愛媛マラソン
- 職員コラム
- 旬のレシピ［春野菜たっぷり八宝菜］
- 2病棟イベント［大正琴］
- 園芸活動
- 介護老人保健施設まなべ便り

県立新居浜病院、松風病院との感染防止対策共同カンファレンスについて

院内感染防止対策委員会 委員長　**眞鍋　克己**

院内感染防止については以前より当病院内で、月に２回程度委員会を開催し、取り組みを行っていましたが、平成24年４月の診療報酬改定にて、「充実が求められる分野」のひとつとして「感染症対策の推進」が挙げられていました。院内感染の防止策として、感染防止対策チームの評価が医療安全対策加算とは別の評価体系に改められました。感染防止対策チームの人員要件を緩和した感染防止対策加算２が新設され、感染防止対策加算１を算定する医療機関との連携が要件化されたことに伴い、平成24年度から感染防止対策加算１を算定する県立新居浜病院、感染防止対策加算２を算定する松風病院（四国中央市）及び当院にて定期的なカンファレンスに取り組んでいます。

平成24年５月に第１回目の共同カンファレンスが開催され、現在までに４回開催されています。他院との共同のカンファレンスでは、今まではなかなか知ることができなかった、各病院の感染制御チームの活動や抗菌薬使用状況、感染症の流行状況等の情報が共有でき、定期的にカンファレンスを行うことによって当院の院内感染防止対策のレベルアップが図れています。また、今までは地域医療連携室を通じた患者さんの紹介や、勉強会での交流などはありましたが、共同カンファレンスにて今まで交流のなかった方々と知り合うことができ、県立新居浜病院で開催されている感染対策についての勉強会にも参加させて頂けるようになり、より連携が深まってきています。平成25年度からは互いの病院を感染制御チームが行き来して、院内感染防止対策の標準化ならびに更なる内容の充実が図れるように取り組んでいきます。

現在は３病院でのカンファレンスですが、今後は少しでも多くの医療機関に参加して頂けるよう頑張っていきたいと思います。

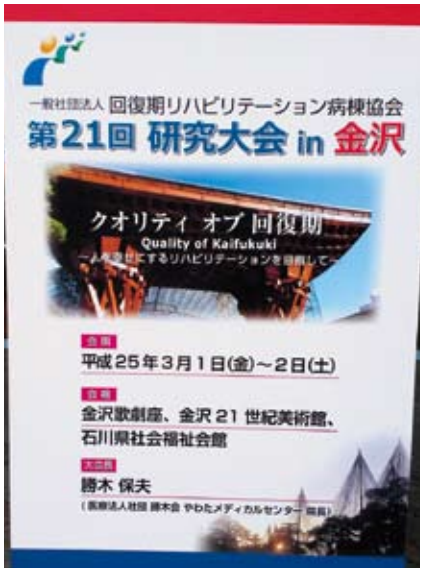
感染防止対策加算は、規定された院内感染防止対策を行った上で、さらに院内に感染制御のチームを設置し、院内感染状況の把握、抗菌薬の適正使用、職員の感染防止等を行うことで、院内感染防止を行うことを評価するもの

学会報告

2病棟 「回復期リハビリテーション病棟協会 第21回 研究大会 in 金沢」

３月１日・２日、石川県金沢市にて全国回復期リハビリテーション研究大会が開催されました。当院からもリハビリスタッフが参加し、回復期病棟での取り組みをいくつか発表させていただきましたので、発表者の感想も交えてご紹介したいと思います。

【リハビリテイティブケア・集団活動による取り組み】　理学療法士　百田　雅治



３月１日に石川県金沢市にて全国回復期リハビリテーション研究大会にて発表する機会をいただきました。従来のリハビリ目線であった機能訓練や筋力トレーニングの効果などの内容ではなく、患者さん自身の尊厳・その人らしさを考えた取り組みを発表しました。回復期病棟では昨年より、集団での活動・入院生活の中での楽しみを見つけるという目標について、PT・OTが協力して何度も議論を重ねながら取り組んできました。開始当初はうまくいかないこともたくさんありましたが、現在では各スタッフのチームとしての意識も高まり、患者さんが楽しく参加されています。全国大会の場で発表することで、自分たちが頑張っていることを一つの形にできたのではないかと思います。今後もチームで働くことを大切にし、さらなる発展を目指していきたいです。

【離床促進への取り組みについて】　理学療法士　安平　佳代

今回、石川県金沢市での研究大会へ参加し、現在２病棟で開催されている離床促進への取り組みについて発表しました。

回復期病棟立ち上げ当初は、リハビリ時間以外の離床は少なかったです。そこで、患者さん一人ひとりに楽しみを持って離床してもらえる様に、理学療法士・作業療法士がそれぞれ余暇時間の使い方について考えました。理学療法士は体操を実施し、作業療法士は物作りやレクリエーションを中心に実施し、方法などを何度も検討し合いました。また、実施にあたって多人数で行うという環境を利用し、患者さん同士のコミュニケーションの場を作りました。

現在では、スタッフも運営に慣れ、ほとんど毎日、１時間程の離床時間を患者さんに提供することができています。また患者さんから「今日は体操あるの？楽しみにしているからね。」などの、嬉しいお言葉をいただくことも増えました。

今後は看護・介護スタッフと協力し、今以上に患者さんに充実した離床時間を提供したいです。

出張報告　地域に関わる作業療法士養成事業

作業療法士　**近藤　竜也**

平成24年12月に「地域に関わる作業療法士養成事業」という研修に参加しました。

この研修は、毎年、社団法人愛媛県作業療法士会が実施しており、地域で活動する作業療法士の養成と、その展開に関する知識と技術の向上を目的に行っています。

作業療法とは「こころ」と「からだ」のリハビリテーションです。心身に障害をもたれた方に対して作業（活動）を通していきいきとした生活を取り戻して頂くための援助を行う事と理解しています。

現在、私は入院している患者さん、自宅から通院されている患者さんに対して作業療法を提供させて頂いています。 どの患者さんも病院に入院していたい方はおられません。住み慣れた地域（家）に帰りたいと思っています。今回、この研修を受講した理由は、積極的に地域や、在宅を通して作業療法士として携わっている先輩方の話を聞くことで、視野を広げるきっかけになればと思い受講しました。

地域で働いている作業療法士の中には、自宅へ訪問して作業療法などのリハビリテーションを提供する訪問リハビリがあります。訪問リハビリでは機能回復や維持のため、身体の各部分の訓練だけではなく、実際に生活される環境の中で歩行訓練、更衣、トイレ動作、食事動作などの日常生活に直結した訓練を行います。また、日中の役割や趣味、社会参加などにも携わり、再びその人らしく暮らせるように支援をしていきます。

研修の中で講師の先生は、「生活行為（日常活動）に勝るリハビリは無い。日常生活が基本であり、生活に繋がる援助・内容を提供していくことが重要である。」と仰っていました。

今回、受講したことで、入院の先にある、生活を見据えた関わりの重要さ、その人に関わる全ての人々・環境への援助の必要性を再認識しました。その人らしく、住み慣れた環境でいきいきと生活することができるよう支援していくためにも、これからも研鑽していきたいと思います。

出張報告　地域包括ケアシステム構築のために

社会福祉士　**藤田　美佐恵**

平成25年２月６日に松山で大正大学名誉教授橋本泰子先生の講演「地域包括ケアシステム構築のために」が行われました。地域包括ケアシステムの定義、推進する理由、実現に向けた取り組み、将来の地域包括ケアシステムのイメージについての話を聞くことができました。医療機関としての役割も再認識する良い機会となりました。

4月より回復期リハビリテーション病棟に歯科衛生士が勤務しています

歯磨きや入れ歯の手入れにより、お口の病気を防ぎ、誤えん性肺炎を予防して、全身の健康を保持増進させ、リハビリテーションにより咀（そ）しゃく機能や舌の動きを回復させることを「口腔（こうくう）ケア」といいます。口腔ケアを行うことによって、生活の質を高め、心身ともに自立した生活を送る手助けをしています。

歯科衛生士　**佐伯　真由美**

病棟では、まず入院された方全員の口腔内のアセスメントをとります。治療の必要性があると判断した患者さんに関しては、訪問歯科医に連絡を取り、治療を進めています。

口腔内の清掃、管理に関して、歯科衛生士の介入が必要な方（回復期リハビリテーション病棟の入院患者さんの８割）へは、個々の状態に応じて口腔ケアを進め、２病棟全ての職種の方々と連携を持ちながら、口から食べていけるようにQOLの向上に努めています。

口腔ケアに関する勉強会などを開き、毎日のケアプランの中に組み込んで、スタッフ全員で西条市民病院の入院患者さん全員に同じような口腔ケアを提供できるようにしていきたいと思っています。

合同就職説明会に出展して

事務管理部　**髙橋　実奈子**

平成25年３月、合同就職説明会に出展しました。松山市にある河原医療大学校主催と、就職情報サイト企業主催のものです。河原医療大学校での対象は看護師、理学療法士、作業療法士を目指す学生たちでした。就職説明会は同校で初めての試みだそうで、卒業生を受け入れているなどの関連病院が出展していました。最初に各病院からの５分間PRがありましたが、それぞれ趣向を凝らした内容で私自身勉強になりました。ブース内では、学生たちの真剣な様子に看護部長やリハビリの主任たちの話にも力が入ります。質問で一番多いのは、入職後の教育研修についてです。卒業まであと１～２年あるそうですが、希望を胸に頑張ってほしいと思いました。

就職情報サイト企業主催の説明会では看護学生対象のものでした。まず驚いたのは、関東～沖縄までの病院が愛媛県の地に来ていること。国立病院機構や独立行政法人、全国規模で展開しているグループ病院など出展病院の８割が県外の病院。医療業界の苦悩がここにあるのだと感じました。このような大規模病院も出展するなか、当院のブースへもたくさんの看護学生が訪れてくれました。

一般企業などでは、あたりまえのように行われている合同就職説明会ですが、愛媛県内で催された医療関係のものでは、４年前に愛媛県看護協会主催のものが初めてだったと思います。西条市民病院は新築移転して今年で３年目をむかえます。これからもこのような機会を得て、西条市民病院を多くの人に知ってもらい、この病院で働きたいと思っていただけるよう地道ですがコツコツと採用活動をしていきたいと思います。

出張報告

「高齢者ケアフェスティバル 2013」

フィンランド・ヘルシンキ市 フィンランディアホール

事務管理部　小宮　直子

北辰会グループは、平成18年よりフィンランドFWBC社と業務提携し、フィンランドケアコンセプトの導入に取り組んでいます。今回、「高齢者ケアフェスティバル2013」参加と、最近の保健医療政策に関する情報収集のため、2月11 ～ 18日にフィンランドへ行ってきました。2月ということで極寒を覚悟していきましたが、思いのほか暖かく、日中は0℃ほど。しかし、毎日雪か曇りで、一度も太陽を見ることなく1週間が過ぎてゆきました。

「高齢者ケアフェスティバル」は毎年開催されており、高齢者ケア従事者や学生が1,300人程参加する、人口520万人のフィンランドでは大規模なものです。今回、特にテーマがなかったにも関わらず、多くのセッションで利用者の自己決定権や倫理がテーマとして取り上げられており、ケアの手技や手法というよりも、ケアワーカーの在るべき姿という倫理観に重きが置かれているという印象を受けました。当法人でも昨年度より人間としての尊厳や自主性等、倫理に関する勉強会を継続的に開催しています。偶然か必然か（？）、フィンランドと同じ取り組みをしていることに嬉しさを覚えました。また、私たちが導入に取り組んでいるリハビリテイティブケア（利用者に残存する身体的・精神的・社会的機能能力を最大限サポートするケアの方法）は、フィンランドでは現在も日常的に実践されており、今後も国として推進していくことが確認できました。

帰りの飛行機では、ロシアの上空でオーロラに遭遇！緑一色でしたが、幻想的で、自然の神秘と美しさに感動し、充実した出張の締めくくりとなりました。

CO_2 削減エコ活動コーディネイト事業に参加して

事務管理部　伊藤　芳隆

愛媛県法人会 伊予西条法人会のお力添えをいただき、CO_2削減の取り組みの一つ 自社植樹参加事業「エコの“木”モチ」を行いました。クチナシ、カンツバキ、サザンカ等の苗木６本を病院の敷地に植樹いたしました。

２月22日は天候は晴れて良かったですが、まだ寒さが残る中、伊予西条法人会の方々と病院職員とで土地を耕し、木を植えて藁を被せ水をかけました。少しでも緑を増やしCO_2を削減し、温暖化を防止し、何十年後の環境を守るために、また、病院職員のエコ意識啓発のために行いました。「この病院はなんと緑が多いことか安らぐねI。この病院で治療したいねI。」と患者さんに言って頂けることを願って！！

看護師国家試験…合格しました!!! Part 1

外来看護師　**高山　利美**

平成25年３月25日、、、合格発表の日！仕事はお休みを頂き、高松までコッソリ、一人で自分の目で確認をしようと、飛び出そうな心臓を鎮めながら電車に揺られて行ってきました。老眼には厳しい程の小さな受験番号（-_-；）番号ありました。それから３日後に厚生労働省からの合格通知を手にした時に、やっと実感できたように思います。

正看護師の資格を取得しようと思い付いたのは、３年前、長女の高校入試の頃でした。当時、情緒不安定だった長女に悩んでいた私は看護学科通信課程徳島校で勉強しながら仕事も家事も子育てもこなしていた同僚（先輩）を見て、穴吹医療大学校（入学当初は穴吹医療カレッジ）看護学科通信課程高松校２年制の存在を知りました。当校では65単位の教育課程のうち、半分の32単位を放送大学に同時入学するというカリキュラム、様々な方面から慎重に調べた結果、放送大学で認定される単位については穴吹入学前に先取りできることを知り、丁度長女の高校３年間と同じ３年、この年齢で私が頑張ることで、もしかしたら長女も、と云う気持ちになり思いきって入学を決めました。が（・・；）安易に構えてしまっていた私にここまで過酷な試練になろうとは、想像を絶するものでした。見たこともない中範囲理論、作文や感想文しか書いたことのない私に叩きつけられた各教科ごとにある山盛りの論文、聞いたことも無かった紙上事例、と驚くことばかりでした。しかし、途中ヤメは悔しいし娘と一緒に頑張ろうといった手前、弱音も吐けず、毎日睡魔との戦い、肩凝りで頭痛や吐き気、書いても読んでも頭に入らず情けなさで夜中に涙を流し、何度も根を上げそうになり現実逃避したことか（笑）AB型の性分なのか、ただの性格なのか、ギリでバタバタが嫌いな私…自分にだけは負けたくなかったので、机上に目標を掲げていました。

『提出物は締切日ではなく、受付開始日に到着を!!!』と。３年間これだけは守り抜きました。本当に毎日毎日、仕事・家事・勉強、必死で色々な事と戦った３年間でした。しかし合格後、落ち着いて考えてみると、この年になってこの貴重な経験が出来たことは、職場の人たちの協力、同期の学生の存在、通信のため月１回しか会わない教務とのメールや電話での指導、そして家族、と大勢の人の協力があり、守られ、背中を押されながら頑張れたと感謝の気持ちでいっぱいです。幸い、密かに見守ってくれていたと思われる、長女も無事高校を卒業し、３月には就職進学先の病院に入寮し、仕事も始まり、先日４月５日に看護学校の入学式を済ませました。昨年、高校の農業クラブの発表で全国大会へ連れて行ってくれるまでに立派に成長してくれました。次女・三女にも良い刺激になってくれると嬉しく思います。

看護師資格を取得した今、西条市民病院の理念である『利用者の幸福』利用者の皆様に安心を提供する、と言う意味を再認識すると共に、利用者の皆様に良い看護が提供できるように、学校は卒業しても日々学習しながら前進していきたいと思います。

―― 次号では、病棟看護師をご紹介します ――

マー君のレッツ・エクササイズ！

レッツ・エクササイズが小学校へお邪魔しました

今回縁あって、西条市立小松小学校の父兄の方から「親子で楽しめる体操はないでしょうか」と依頼がありました。女性向けのエクササイズや筋力トレーニングなど大人の方のトレーニング方法は、これまでにもTerveにてご紹介してきましたが、今回は児童と大人が家庭などで共に楽しめる体操はないものかとプチ難題に、私なりにプランを作成、いざ小学校へ！　ワクワクドキドキ(*^^*)　まず今の児童の生活習慣による体型体質体力の異変に着目し、我々の子供の頃よりもそれらが劣っているなと感じました。初めに腕を胸の前で組みそのまましゃがんでもらったのですが、予想通り後ろに転ぶ児童がほとんどでした。悪い生活習慣により足首や膝、内腿を使うことが減ってきており、これらは転倒や骨折につながり、やがては寝たきりにという可能性があります。若いうちにやっておけばその確率も低くなります。

それらを踏まえいくつかの生活の中でできるストレッチや運動について紹介し、実際に行ってもらいました。どんな運動をしても普段の姿勢が悪いと効果は半減と前にも説明したと思います。時間にして40分ほど、体の仕組み、肩甲骨の活用、体幹の運動、ストレッチなど楽しく過ごせたと思います。今回の講義で少しでも児童の皆さんが理解し、役立ってくれれば幸いです。緊張もあって言い忘れたなあと心配していたのですが、児童の書いた感想文を先生より頂き、やってよかったな、みんな理解しているなと思いました。そのいくつかを紹介します。

★肩甲骨のストレッチは簡単だったので家族の皆に教えてあげようと思いました。おもしろかったです。

★レッツ・エクササイズではとてもわかりやすく、エクササイズを毎日しようと思いました。歳をとっても健康でいたいからです。

★ストレッチ教室はよい経験になりました。理由は、今までしたことのないストレッチがありおもしろかったからです。肩甲骨を柔らかくして日本ハムの大谷選手みたいになりたいです。

★僕はストレッチをして肩甲骨を使ったりして楽しかったです。体力作りはどんどん走って、体力をつけていきたいです。

★親子で楽しめるストレッチ体操をして、肩甲骨や体幹のストレッチを教えてもらったので、家でも家族でストレッチをやってみようと思いました。

★背筋を伸ばすことは大切だなぁと思い、家でもやってみたいです。

★足をそろえて座ったり立ったりするだけで１日疲れないとか色々わかりました。特に面白かったのは肩甲骨のストレッチでした。みんなで肩甲骨を探してストレッチするのが楽しかったです。

児童の皆様、ご意見ありがとうございました。運動というよりは、日常生活の中で習慣づけて下さい。必ず今後の生活に活かされることをお約束します。最後に、小松小学校の先生方、父兄の皆様、このような機会を与えて下さってありがとうございました。

医療法人北辰会は、えひめ子育て応援企業に認証されています

今回、男性として初めて育児休暇を取得した職員の声を紹介します。

理学療法士　高木　遼

平成25年２月２日に娘が産まれました。名前は陽咲(ひさき)といいます。予定日より３週間早く産まれたことに不安なところもありましたが、元気に成長しています。

里帰り出産で遠方におり、なかなか行くことができませんでした。２月24日～ 28日の５日間育児休暇をいただき、妻の実家に行き育児を体験してきました。オムツ交換や沐浴などを行いましたが、慣れていない僕にはどれも難しいものでした。一番大変だったのが、夜泣きでした。泣き声で目が覚め、オムツを替えたりミルクをあげたりと夜が眠れず、妻は毎日こんな大変なことをしているのかと思うと申し訳ない気がします。

誕生から１ヵ月。2600g程度しかなかった体重も4000gを超えすくすくと成長する娘に驚かされます。明るく元気に成長してくれることが僕の願いです。

えひめ子育て応援企業

子育て支援マーク

えひめ子育て応援企業認証書

企業の名称　　医療法人　北辰会

えひめ子育て応援企業認証制度要綱第６条の規定により、上記企業を「えひめ子育て応援企業」として認証します。

認証番号　　第１７０－１号

認証年月日　　平成２４年１０月１６日

有効期限　　平成２７年　３月３１日

平成２４年１０月１６日

愛媛県知事　　中村　時広

《えひめ子育て応援企業認証書》

平成24年10月1日

医療法人　北辰会　一般事業主行動計画

職員がその能力を発揮し、仕事と生活の調和を図り働きやすい雇用環境の整備を行うため、次のように行動計画を策定する。

1．計画期間　平成24年10月1日～平成27年3月31日までの2年6ヶ月間

2．内容

目標1：男性が育児休業を取得しやすいように、男性の育児休業に関する情報の周知を図る。

<対策>

●平成24年10月～　現状の制度を把握し、男性の育児休業についての情報収集を行う。

●平成25年1月～　周知のための文書の作成を進める。

●平成25年2月～　作成文書、掲示板、会議等での周知の徹底を図る

目標2：男性の育児休業取得を促進するための措置の実施。

<対策>

●平成24年10月～　具体的なニーズの調査、情報収集。

●平成25年1月～　現場における問題の把握と対策の検討。

●平成25年4月～　職員に対して制度についての情報提供、周知を図る。

目標3：地元の保育園、小学校、中学校、高校と積極的に交流を深めるとともに職場見学や実習生の受け入れ、同世代を対象とした講演、相談会等を実施する。

<対策>

●平成24年10月～　職員への説明

●平成24年11月～　受け入れ形態、内容等必要事項の検討等の準備

●平成24年12月～　児童・学生との交流行事の実施

以上、職員に対してお知らせ文書・掲示板等を利用して周知を図る。

《一般事業主行動計画》

イクメン生活

理学療法士　山内　直人

梅雨真っ只中の平成22年６月11日、我が家に新しい家族が増えました。

毎日のように雨が降りしきる中、驚く事に、出産日と退院日だけは、気持ちが良いくらいの晴天でした。

この事も含めて、美空（みそら）と名付けました。名前の通り、元気で明るく活発で、そして面倒見が良く、最近では、朝着替えている私の前に、ちょこんと座り、靴下を手に取って「パパ、頑張ってはこうね！」とはかせてくれます…笑。素直に嬉しいです…けれども何とも複雑な気持ちになります…笑

「足が痛い…」と言えば「パパ？ここが痛いの？」と近寄ってきて、足をさすってくれながら「痛いの痛いの～お空へ～飛んでけ～！」と言ってくれます。 本当に治った気になります…笑

まだ２歳ですが、周りからも驚かれるほどお喋りが上手で、私達との会話もしっかりと成り立ちます。

日中は、グループ内託児所「ほくしんコティ」でお世話になっています。

先生もお友達も大好きなようで、帰宅してから寝るまで、ず～っとコティのお話をしてくれます。

習ってきた歌を歌ってくれたり、ダンスや体操を教えてくれたりと、口を閉じてじーっとしている時間が殆どありません…笑。おかげで我が家は、いつも明るいです。

これからも、今のまま元気で明るく！ そして、思いやりのある真っ直ぐな子に育って欲しいと心から願っています。

北辰会グループ 合同入社式

平成25年４月１日北辰会グループ合同入社式が開催され、医療法人北辰会では、３名の新入職員を迎えました。

眞鍋敏朗 北辰会グループ代表が「みなさんの入職を心より歓迎し、夢と希望はあきらめなければ必ず叶うので、今日の気持ちを大切にして強い意志を持って活躍して欲しい。」と祝辞を述べました。

ひとりひとりに辞令を交付し、新入職員を代表して社会福祉法人聖風会入職の渡部仁美さんが「医療・福祉を通じて地域に貢献できるよう、与えられた役割を十分自覚して精一杯努力します。」と、誓いの言葉を述べました。

新入職員は数日間の研修を経て、配属先での業務に就きます。

各部署紹介

居宅介護支援事業所

居宅介護支援事業所では、在宅での生活に支援や介護の必要な方々に、住み慣れたわが家で、暮らし慣れた地域で、自立した質の高い生活を過ごしていただきたい…。このような思いから、日常生活の支援や介護面の相談を承っています。

「どんなサービスがあるのかわからない」「どんなサービスが適しているのかわからない」といった悩みから、「どうすればサービスが受けられるのかわからない」「サービスを受けるのにいくらかかるかわからない」といったサービス導入にあたっての悩み、「どうすればより良い介護が行えるかを知りたい」といった疑問まで、幅広く対応してくれる在宅介護のパートナーです。

どうぞお気軽にお立ち寄りください。

第51回 愛媛マラソン

平成25年2月10日開催

作業療法士　**船田 將吾**

僕にとっては初めてのマラソンでありしかもフルマラソンでした。今年の出走人数は約8000人でしたが、応募者数は全国の中で東京国際マラソンに次ぐ２番目に人気のあるフルマラソンです。走るきっかけとしては、地元愛媛県で開催されること、子供が産まれ１歳になるので記念にと思い走ることを決めました。

走ると決めたものの、練習は数える程度しかせず当日を迎えることになりました。当日は体調や天候も良く、走りやすい気温でした。また、路肩には寒い中ずっと途切れる事なく応援してくれる方が並んでおり、モチベーションが高まりました。しかし、気持ちが高ぶり過ぎてスタート直後からペースを上げてしまい、15キロ地点ではすでに両足が攣るというアクシデントが起きました。歩くのもやっとでしたが、負けず嫌いな性格なので諦めず頑張りましたが… 37キロ地点の関門で止められました。

軽い気持ちで出走した初マラソンはそう簡単でなく、悔しい思い出となりました。完走は出来ませんでしたが、走っている間はとても楽しく、良い経験になりました。来年はもちろん練習をしっかりして、写真のゴールを目指してリベンジしたいと思います。

作業療法士　**杉野 幸音**

就職してからランニングを始め、10キロ程度の大会に時々参加はしていました、しかし、10キロでは少し物足りなくなったのと、何かに挑戦をしてみたいという思いがあり、今回初のフルマラソンに参加する事を決めました。

スタート前は不安と緊張と人の多さでドキドキしっぱなし。20キロ地点まではゆっくりではあるけれどスムーズに走れたと思います。でも30キロからは足の裏・膝の痛みでなかなか前に進む事が出来ず、歩いたり、ストレッチをしたり。それでもなんとか足を前に運んで、ちょっとずつゴールへと近づけていきました。何度も苦しくなってやめたいと思いましたが、沿道や職場・家族の応援、同じランナーの船田君や友達みんなが励ましてくれたおかけで、なんとか制限時間６時間ギリギリの５時間51分でゴールすることができました。足は棒のようで、色々な所が痛かったけれど、凄く楽しい時間を過ごすことができました。来年はこのタイムを縮めることを目標に練習をしていきたいと思います。

職員コラム

臨床検査技師
日野 哲也

西条市出身秋山投手が2軍安芸キャンプで投げていた。声をかけられなかったが、遠くから見ていると、状態もよさそうで、まもなく1軍に合流しそうな雰囲気に見えた。今年度は開幕ローテ入りを期待しているぞ。

キャンプは身近に選手と触れ合う機会が多く、安藤選手が突然現れ、子供のアイスをペロリと食べたり、至る所で選手がサインしたり、平田監督が芋けんぴを食べたいので誰か買ってこいと大声を出したりして、ファンを笑わせていた。時に厳しく時にユーモアがあったり、人気球団の好調ぶりがわかった。今年こそ優勝して、六甲おろしを高らかと歌いたいものだ。秋山投手10勝、頼むぞ！

旬のレシピ 春野菜たっぷり八宝菜 【調理時間のめやす 30分】

【材料】《4人分》

豚もも肉（薄切り）…… 120g
えび…… 12個（120g）
料理酒…… 適宜
にんじん… 1/2本
新玉ねぎ… 1/3個
きくらげ… 8g
筍（ゆで又は水煮）…… 1/3個（80g）
春キャベツ 3~4枚（200g）
スナップえんどう…… 10個
うずら卵水煮… 8個
サラダ油…… 大さじ1

Ⓐ水 …… 300ml
塩・こしょう 少々
濃口しょうゆ 大さじ2
砂糖 …… 小さじ1
料理酒 …… 大さじ1
粉末鶏がらスープ 大さじ1

片栗粉 …… 大さじ1.5
水 …… 大さじ3
ゴマ油 …… 小さじ1

作り方

① 具材の野菜は一口大の大きさですべて薄切りにする。スナップえんどうは筋をとり、ななめに2等分する。
② 豚肉は一口大に切る。えびは殻を剥いて、料理酒をもみ込んでおく。
③ フライパンにサラダ油をしき、豚肉とえびを強火で炒める。
④ 豚肉の色が変わったら、①の野菜類を加え、よく炒める。野菜がしんなりしてきたら、Ⓐの合わせ調味料を加えて混ぜる。
⑤ 煮汁が煮たってきたら、うずらの卵水煮と水溶き片栗粉を加えてさらに混ぜる。
⑥ とろみが十分についたら、ゴマ油をかけて仕上げる。

料理のポイント

白菜を旬の春キャベツに変えて、春野菜をふんだんに使った八宝菜です。味がしっかりとついているので、ご飯にかけて中華丼にするのもオススメです。

【栄養価】《1人あたり》

エネルギー …… 249kca ／ 蛋白質 …… 17.2g ／ 食物繊維 …… 4.0g ／ 塩分 …… 1.8g

２病棟イベント（大正琴）

２病棟では３月９日にひなまつりのイベントを実施しました。当日までに患者さんと協力してひなまつりの飾りを作り、当日は大正琴の演奏会も行いました。大正琴は、菊池泰子先生を中心とした菊池グループの方々に演奏していただきました。演奏後、菊池先生よりお手紙をいただきましたので、ご紹介します。

大正琴指導者
菊池　泰子

その日は私の廻りに七・八人の患者さんがおられ、そのみなさんの表情が私には少し暗く乏しく見受けられました。

御希望される曲（主に童謡）を次々と演奏しております内に少しずつ表情が柔ぎ、以心伝心でしょう全員の方が笑顔になり、歌声も出、手拍子も頂き一曲毎に拍手をされ、大変楽しんでおられる様子が強く伝わり嬉しい思いでいっぱいでした。

その楽しい時間も終わりになり、お一人の方からの「ありがとうございました、大変楽しかったです」の言葉と同時に全員の皆さんが揃って頭を深々と下げて頂き、私は深い感動を受け熱いものがこみあげました。そのあと更に「もう一曲お願いします」とのアンコールまで頂き一層皆さんと私との一体感が深まり笑顔で終えることができました。

今日のこの時間が体の回復につながりますことを願い、私こそどうもありがとうございました。

園芸活動

２病棟では、患者さんと園芸活動を行っています。畑では、季節にあった野菜や花を育てています。園芸を行うことで、普段の入院生活では見ることの少ない表情や取り組む姿勢が見られます。患者さんの中には、農作業の仕事をされていた方や趣味で園芸をされていた方が多く、患者さん同士が知識を出し合って取り組まれています。昔を思い出し、それぞれの患者さんが植えた苗の成長過程を追うことで、患者さんの達成感や充実感に繋がっています。

老健 まなべ便り

出張報告 ユニットケア研修

介護福祉士　**伊藤　満香**

私は、平成25年２月11日～ 14日に大阪で開催されたユニットケア研修、３月４日～８日に京都府にある介護老人福祉施設「花友にしこうじ」にて実施研修に参加させていただきました。

大阪では座学とグループワークにてユニットケアの理念やあり方などを学び、実施研修では起床・日中の過ごされ方・就寝等の流れと、ユニット内や居室のしつらえ（高齢者に合わせた生活しやすい家具の配置や色合い、設置方法）を学びました。当施設でもユニットケアを取り入れていますが、しつらえや24時間シート（自分のリズムで暮らせるよう24時間の過ごし方を一覧にしたもの）の活用等の課題が残っていると実感しています。今後は、入所者の方々が在宅へ戻られても変わらない暮らしが行えるよう、家庭的で安心して生活できる住みよい施設を目指し、一人ひとりの個別ケアが提供できるように日々精進していきたいと思います。

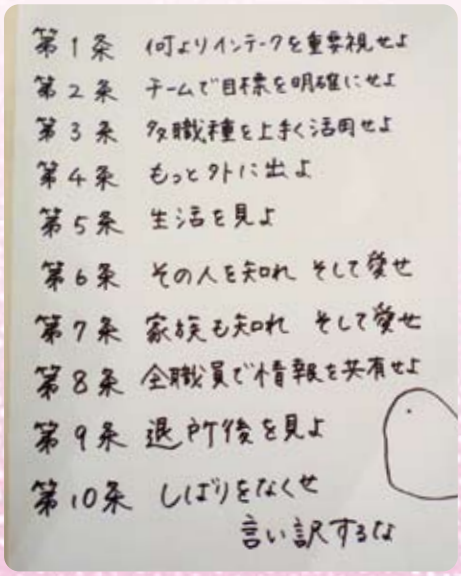
出張報告 リハビリテーション研修会

理学療法士　**山内 直人**

平成25年３月６日・７日の２日間、福岡県で開催された「平成24年度 リハビリテーション研修会」に参加してきました。

主催が全国老人保健施設協会ということもあり全国各地からリハスタッフをはじめ、看護師や介護士など100名を越える多職種の方々が集まっていました。

研修内容は、１日目は主に老人保健施設でのリハビリテーションの役割やマネジメントについての講演で、２日目は「在宅復帰・在宅支援のためのリハビリテーション・ケア～協業と役割分担～」というテーマで、在宅復帰・支援を目指す上で何が重要かを10ヶ条にまとめるというグループワークでした。



私達のグループは福岡・熊本・宮崎・長崎・京都、そして愛媛と出身地こそバラバラでしたが活発に討論することができ、また各所属施設の課題などの意見交換もおこなう事ができました。私は病院勤務の経験が長く、昨年の12月から老健に携わるようになりはじめたばかりですので、当施設と他施設を比較することが難しく、課題や強みが把握しづらい状況でした。しかし、今回の研修会で周囲の状況がみえるようになり、当施設において何が重要で強化していかなければならないのかを再確認することができました。

今回の経験を活かして入所者さんへ十分なサービスが提供できるように日々努力していきたいと思います。

糖尿病専門外来が週２回になりました

毎週 水曜日 午前中

・

毎週 金曜日 午前中

予約制となっておりますので、受診を希望される方は事前にご連絡下さい。

★ 糖尿病教室を開催しています ★

7月	医師	合併症のはなし
	看護師	もしもの時の対応 （シックデー、低血糖、フットケア）
10月	医師	糖尿病とメタボの甘くない関係
	検査技師	糖尿病の検査項目

３か月に１度、２つのテーマで計１時間ほどの教室を行います。
糖尿病について興味のある方はぜひご参加下さい。
詳細につきましては、ホームページ等でお知らせします。

医療法人 北辰会
http://www.hokushinkai.jp

西条市民病院
介護老人保健施設 まなべ
氷見訪問看護ステーション
居宅介護支援事業所 西条市民病院

西条市民病院

診療科	内科・外科・整形外科・リハビリテーション科	
診療時間	(月)～(金)	8:30～12:30 ／ 15:30～17:00
	(土)	8:30～12:00

〒799-1104　愛媛県西条市小松町妙口甲1521番地
TEL：(0898)72-4111　FAX：(0898)72-6311
http://www.saijo-hospital.jp

Terve! 2013 4月1日発刊 Vol.11
発行：広報誌編集委員会／岡田 吉徳 小宮 直子 首藤 守良 髙橋 実奈子 中川 文 端野 由香里 日野 哲也 藤岡 政司 船田 將吾 増田 祐亮 山内 佳織