2014 | 4月15日発刊 | Vol.15

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。

西条市石田　ひょうたん池

着任のご挨拶

外科
得居　和義

- 4月より窓口負担金が変わります
- 【出張報告】第23回回復期リハビリテーション病棟協会研究大会 in 名古屋
- ストレッチングの科学的検証と関節可動域制限に対する介入方策
- 栄養室 エントランス展示
- 看護師&介護福祉士試験…合格しました! ①
- 【出張報告】『中小規模医療機関における電子カルテシステム導入と運用』セミナー
- 食事会「蟹編」
- 働くママさん活躍中!
- 旬のレシピ［豆腐と春キャベツのチャンプルー］
- マー君のレッツ・エクササイズ! ［簡単に続けられるシェイプアップ法⑧］
- 医療法人北辰会 平成26年度 新入職員紹介
- 愛媛マラソンに参加して
- 3病棟イベント
- 2病棟イベント
- 氷見訪問看護ステーション
- 介護老人保健施設まなべ便り
- 頭痛外来診察日
- 女性外来診察日

着任のご挨拶

外科　**得居　和義**

西条市民病院の前身である“まなべ病院”に15年前に勤務させていただいており、今回は北辰会として２度目の着任ということになります。まなべ病院の院長を５年程務めた後、現院長の間口元文先生に後を託し、壬生川の共立病院に移って外来診療や訪問診療にいそしんでおりましたが、再び縁あって４月より勤務させていただくことになりました。病院の場所も建物も変わり、まったく新しい病院として生まれ変わっていることにまず驚かされました。

旧まなべ病院ロゴマーク

前理事長の真鍋知巳先生より院長の大役を仰せつかり、最初に行ったのは北辰会のロゴマークづくりでした。職員から応募したものやデザイナーのものを検討し、今のロゴマークになりました。向かい合う二人が手をとりあってハートマークを形作っているように見えるデザインと旧西条の市の鳥であったカワセミの羽のブルーに似た色合いが気に入って決めたように記憶しております。

旧西条市の市鳥・カワセミ

その当時の病院は、手術後の患者様や寝たきりの患者様、認知症の患者様などが同じ病棟内に混在して入院しておられる状況でした。患者様お一人お一人にあった療養環境を整えたいと思い、介護保険の導入を期に、介護保険が利用できる病床と認知症介護のためのグループホームの開設などを行ってまいりました。現在では介護保険の病床は介護老人保健施設に生まれ変わり、残りの病棟は二次救急も受け入れられる一般病棟と早期の在宅復帰をめざす回復期リハビリ病棟、長期療養のできる療養型病棟に分かれ、医療の機能分化と質の充実が図られているのにさらに驚かされました。

新しい地に移転して今はまだ交通の便が悪く、通院患者様にご不便をおかけしているように思われますが、地域の皆様からさらに信頼される病院となり、近い将来多くの方々の要望で西条市民病院前というバス停ができたらいいなと夢を描いております。今までの経験を生かして今後も地域医療に努めてまいる所存でおります。地域の皆様、職員の皆様よろしくお願い申し上げます。

４月より窓口負担金が変わります

病院での入院や外来受診時の医療費は、国が定める診療報酬点数表に基づいて計算され、患者さんがお支払いただく自己負担額は、年齢や所得によって割合が決まっています。

平成26年４月に診療報酬が改定され、初診料、再診料、入院料などが引き上げられたことをはじめ、診療行為による点数の見直しが行われているため、以前と同じ診療内容でも４月からは医療費が変わります。

自己負担割合に関しては、70代前半の被保険者の一部負担金等の軽減特例措の見直しが段階的に行われ、平成26年４月１日以降70歳に達する方の負担割合が２割となっています。

また、診断書などの文書料や、差額ベッド代、健康診断料などは、消費税の課税対象であるため、消費増税に伴って金額が変わります。

前述の理由などにより、平成26年４月から病院でお支払い頂く金額が変わりますので、ご注意下さい。ご不明な点などございましたら、窓口でお問い合わせ下さい。

	１割負担の方	３割負担の方
初診料	280円	850円
再診料	120円	370円

出張報告

2病棟

平成26年2月7日･8日

第23回 回復期リハビリテーション病棟協会研究大会 in 名古屋

理学療法士　**高橋　優也**

今回の大会テーマは、「回復期リハビリテーション病棟の目指すところ」で、様々な医療職の方が、それぞれの病院で研究を行い、発表されていました。

回復期リハビリテーション病棟は、一般病棟に比べ、リハビリの時間を多く設けています。しかし、リハビリの時間を多くするだけではなく、「多くしただけの効果」が結果として表れなければ意味がありません。今回は、様々な病院で、どのようなリハビリを提供すると結果に反映されるのか、患者さんの望む退院像により近い姿で自宅へ帰っていただくことができるのか･･･。

そのための努力や研究を二日間にわたって勉強させていただきました。西条市民病院でも最新の機器を導入したり、研究により成果があったとされるリハビリを取り入れるなど、日々新しいことに挑戦しています。

看護師　**森　　猛**

医療の評価を量から質へ移行するようになり久しい中、回復期リハビリテーション病棟への評価は比較的厚遇されていたといいます。しかし、回復期リハビリテーション病棟が新設され14年が経ち、2014年度の診療報酬改定においては、回復期リハビリテーション病棟への評価もこれまで以上に「質」への評価を重視する傾向になるようです。そんな中でも患者さんのADL、QOLの向上のために最新の研究や調査、医療・技術が発表されています。私たちはできるだけ早く、多くの情報を収集し、実際の現場でも活かしていく必要があると感じました。

ストレッチング勉強会報告

ストレッチングの科学的検証と関節可動域制限に対する介入方策

平成26年2月20日　講師：名古屋大学医学部保健学科 理学療法学専攻　鈴木重行教授

リハビリテーション　理学療法士　**高橋　友明**

鈴木先生は理学療法の研究・教育をされており、今回はストレッチについての講義と実技をしていただきました。ストレッチをすることによって筋が柔らかくなる、関節可動域が向上する、疼痛を減少させるなどの効果があります。これは、筋が伸ばされることにより、脊髄神経に働きかけ、その神経の働きにより上記のような効果がもたらされるということでした。また効果的にストレッチを行うためには、短く伸ばすのではなく、20秒～30秒程度の伸長が必要であること、回数は１度ではなく５回程度反復してやること、また、ストレッチ自体の効果は短期的であるので、頻度や行う期間をある程度設定して行うことで持続的な治療に繋がるとのことでした。

ストレッチのマイナスの側面としては、行った直後は筋力が下がるということでした。そのため、運動をする前にストレッチを行うのはパフォーマンスを低下させる可能性があるとのことでした。部活などで行われているブラジリアン体操などのダイナミック・ストレッチについては、動きの中で筋をストレッチすることができ、筋力を低下させることもないとのことでした。

実習では、頸部の筋や、腰部の筋をストレッチをする方法を教えていただきました。しっかりと対象者の身体を固定し、自分の体重を利用してストレッチを行うことで、効果的に行うことができました。

ストレッチは、リハビリテーションに欠かせないもので、また、治療効果を出すためには有効な手段となります。今回、ストレッチの生理学的、解剖学的な意味合いを知ることができ、今後の臨床にとって有意義な時間となりました。

理学療法士　**安平　佳代**

私自身ストレッチングの講習を受けることは今回が初めてでした。ストレッチングの種類をはじめ、解剖学的・生理学的知識、病態生理、関節可動域制限に対する効果、IDストレッチング、臨床でのアセスメント方法等、多くの研究データに基づいた内容を学ぶことができました。ストレッチングの中でも、スタティックストレッチングは、リハビリテーションの中でも広く使用されています。筋伸張性の改善、結合組織の粘弾性の低下、関節可動域の改善を目的とし、少なくとも１回20～30秒前後を数回繰り返し行うことで、効果があらわれるということをおっしゃっていました。また、単に制限がある方向へ、動かしてしまいがちであり、それはかえって筋緊張を亢進させ、疼痛を出現させてしまうことになりかねないということをおっしゃっていました。その為には、三次元的に走行している筋繊維をイメージしながら、特定のとらえたい筋を触診し可動域制限や痛みの原因追究を行っていくことが大切であると再認識しました。

実技では、主に腰背部・頸部のストレッチング方法を運動検査も含め伝授していただきました。IDストレッチングを施行することで、可動域の向上・疼痛の軽減を実際に感じることができました。

今回の講習に参加して、今までのストレッチングの考え方に幅が広がり、実際の臨床場面で活用していく良い機会となりました。最後に、今回のような貴重な機会を提供していただき感謝しています。

栄養室

エントランス展示

カフェテリア・セウラでのヘルシー食の提供開始に合わせて、昨年７月より病院エントランスで栄養情報の展示を行っています。今回はお菓子・菓子パンのカロリーとベジタブルファースト（野菜から食べる）のススメについてです。

お菓子・菓子パンのカロリーはごはん何杯分（１杯100g＝160kcal）に相当するかサンプルを用いて表しています。例えば、メロンパン１個はごはん３杯分（480kcal）あります。お菓子や菓子パンは美味しいですが、砂糖やバターが多く使われているためカロリーの高いものが多いです。量を控えて、食べ過ぎないようにしましょう。

ベジタブルファーストとは、その名の通り野菜を先に食べることです。野菜の食物繊維が腸での糖質の吸収を緩やかにし、食後血糖値の急上昇やインスリンの分泌を抑える効果があります。野菜の量は小鉢１皿（約60g）が目安です。食べる順番を変えるだけの簡単な方法ですので、今日から取り入れてみてはいかがでしょうか。

ご飯に換算すると…

品　名	数量	ご飯の量
せんべい	１枚	1/4杯（40kcal）
コーヒーゼリー	１個	1/3杯（50kcal）
ランチパック（卵）	１枚	3/4杯（140kcal）
どら焼き	１個	１杯（160kcal）
あんぱん	１個	１と1/2杯（240kcal）
チョコレート	１枚	２杯（320kcal）
メロンパン	１個	３杯（480kcal）

みかんに含まれる砂糖の量

みかん２個	＝	角砂糖３個
みかん10個	＝	角砂糖15個
みかん10kg（100個）	＝	角砂糖150個

角砂糖１個（16kcal）＝砂糖４g

看護師＆介護福祉士試験…合格しました！ Part 1

看護師

外来　戸田くみ子

勉強嫌いの私が穴吹医療大学校・通信課程へ入学することになった平成24年。思いがけない妊娠と共に歩むことになりました。入学式は妊娠６ヶ月で出席し、これから始まる勉強と妊娠生活に不安を感じながらのスタートでした。

毎月一度、松山での授業、自宅での課題をこなしていくうち大きくなるお腹。座るのも大変でしたが、「一緒に頑張ろうね」と生まれてくる我が子に語りかけました。出産後も山積みの課題。子どもを膝の上で寝かしつけながらこなしましたが、途中で何度も投げ出したい気持ちになり、「みんなも仕事と家庭、子育てをしながら頑張っているんだから」と自分に言い聞かせながらこなしていきました。

２年目になると実習も始まり、さらに大変で、その後には看護師国家試験も控え、日中は子どもの昼寝中、夜は家事を終えた夜遅くに試験勉強をしましたが、眠気との戦いでした。試験日が近づくにつれ、焦りが心の中に出てきましたが、「一度で合格する」と強い気持ちで第103回看護師国家試験に臨み、見事合格することができました。本当に嬉しかったです。これからも外来スタッフの一員として日々精進していきたいと思っています。皆様、これからもよろしくお願いします。

介護福祉士

介護老人保健施設まなべ　藤田　健二

介護の現場で働き始め、４年が経ちました。介護の仕事をしていく中で、介護福祉士の資格を取得しようという思いが芽生えました。

本や教材で得る知識も重要ですが、現場で得られる知識は自分にとって大きな糧となりました。私の周りにはたくさんの先生がいらっしゃいます。先生は入所者の方々です。２人として同じ介護が必要な方はいらっしゃいません。その人その人で様々な介護が必要となります。多くの入所者と関わる中で、たくさんの知識や技術が身につきました。

資格取得したことにより、自信となりました。これからも介護士としてスキルアップできるよう、他の資格の取得も目指していきたいと思います。しかし、コミュニケーションを大切にし、「笑顔」という言葉を忘れずに、多くの笑顔に逢える様に関わっていきたいと思います。今後も入所者の方々に今必要な介助ができたかどうかを自問自答しながら出会いを大切にしていきたいと思います。

出張報告　『中小規模医療機関における電子カルテシステム導入と運用』セミナー

事務管理部　**近藤　英治**

平成26年２月21日に日本経営協会主催の「中小規模医療機関における電子カルテシステム導入と運用」のセミナーに参加しました。このセミナーは、電子カルテ導入に際する費用対効果や院内体制作り、システムの継続性、データ分析等、効果的な電子カルテシステムの導入について事例紹介も含めた内容でした。

当院は、平成22年４月にオーダリングシステムを導入し、来期から電子カルテシステムを導入する予定でもあることから、導入にあたっての課題及び運用・活用をどのように解決させていくのか確認することができました。

電子カルテ導入にあたり、予算の確保、院内ワークフローの作成など事前準備が必要ですが、最も重要な項目は「全員が同じ共通認識を持つ（基本構想を全員が知る）」ことです。当院の理念・方針・事業計画、厳守すべき法律・関連通達・ガイドラインを理解した上で、院内全体の取り組みとして導入を成功させたいと思います。

また、実際に電子カルテシステムを導入した２病院からの事例紹介もありました。ここでは、電子カルテと各診療支援システムとの連携やデータ活用、ノンカスタマイズ型電子カルテ導入のポイントなどについて紹介がありました。

現状のシステム（構成図・機器一覧・OS）、運用フロー、ネットワーク、情報システムの安全管理、現在医療情報部で進めている医療情報に関する管理規定の見直しを進め、電子カルテ稼働までスケジュール化に着手したいと思います。

食事会「蟹編」

居宅介護支援事業所　**一色　政人**

平成26年２月20日、食事会で松山に蟹の食べ放題に行きました。場所は「kanisho（蟹翔）」。店が移転して外観もおしゃれな感じの店です。

バスを降りて少し歩くと店があり、店内の和室に通されました。

鍋がスタンバイされていて期待に胸が膨らむばかり。

店員さんが蟹を持ってきてくれました。まずは生を刺身で・・

こんな贅沢な食べ方を生れてこの方味わったことがない小生、少し緊張しながらも一口・・うまい！！生の蟹ってこんなにおいしいものなのかと感動。

そのあとサラダ、ボイル蟹、カニコロッケなどが出てきます。

そりゃあお酒も進みます。（笑）

しかしカニを食べている時は本当にみんな無口で、ひたすら蟹のみと格闘をする光景が楽しく、また少しおなかが満たされるとまた楽しく会話をしながら蟹をたしなみ、とてもいい時間が過ごせました。

小生はほろ酔いを通り過ぎたのか、帰りのバスは爆睡でした。

今度は何食べに行きましょか！！

がんばれ！！

働くママさん活躍中！

1病棟　看護師　川又美奈子

産前産後休暇と育児休暇を１年取得し、この１月から職場復帰しました。復帰後も同じ病棟で３交替勤務しており、仕事と家庭の両立ができています。

病院のすぐ隣に北辰会グループ内託児所「ほくしんコティ」があります。近くに預けているので、安心して仕事に打ち込めます。年末年始以外の日曜・祝日も預けられるため、病棟勤務の私にとっては大助かりです。

また、当院には保育料の助成制度もあります。私と同じように育児をしながら勤務している職員も多く、子供が病気で急に休まなければならない場合でも、快く休むことができる雰囲気です。

このように、子育てしながら働ける環境が整っている西条市民病院を選択して良かったと思います。

旬のレシピ

豆腐と春キャベツのチャンプルー

【調理時間のめやす　30分】

【材料】《4人分》

木綿豆腐……300ｇ
春キャベツ……120ｇ
もやし……100ｇ
にら……80ｇ
しめじ……50ｇ
人参……40ｇ
油……大さじ1/2
しょうゆ……大さじ1
塩……小さじ1/2
砂糖……小さじ1
ごま油……少々
削りガツオ……4ｇ

【栄養価】《1人あたり》

エネルギー……107kcal
たんぱく質……7.5g
食物繊維……3.1g
塩分……1.3g

料理のポイント

豆腐が主役の簡単チャンプルー。植物性タンパク質と野菜が一緒に取れる一品です。

作り方

① 豆腐は200gになるまで水切りする。
② 春キャベツは太めのせん切り、人参は細めのせん切り、にらは4～5ｃｍに切る。しめじはほぐしておく。
③ 油を熱して、人参、キャベツ、しめじ、にら、もやしの順に炒める。
④ ③に豆腐を大きくせん切りにして加えて炒め合わせて、しょうゆ、塩、砂糖で調味し、削りガツオの半量を混ぜる。
⑤ ごま油をふり、ひと混ぜして器に盛り、残りの削りガツオをかける。

マー君のレッツ・エクササイズ！

簡単に続けられるシェイプアップ法⑧

ソチオリンピックも終わりましたが、日本人選手の活躍が十分楽しめ、感動したことと思われます。フィギュアの羽生選手の金メダルが印象強かったと思われる方もいたでしょうが、やはり年齢など関係ない、41才でもやればメダルを取れるんだ、と希望をあたえてくれたのが、ジャンプの葛西選手ではなかったでしょうか。私も四年後リュージュで出てみようかと軽く妄想の世界に入っている今日この頃。オリンピックとまではいかずとも健康でバランスのとれた身体を維持していくために、今回はストレッチと筋力トレーニングをいくつか紹介していきたいと思います。

日本人で運動習慣があるのは３分の１くらいだそうです。20代～30代では20%に満たないといいます。運動をやりたいという接近動機、やりたくないという回避動機がありますが･･･したくないという回避動機の強い人には、運動で得られるメリットを整理していく必要があります。運動をすることで高血圧や糖尿病の予防、メタボの予防、こうしたメリットを知ることで回避動機が抑えられ、接近動機が上がり、運動しなくては、運動したいという気持ちになっていけるでしょう。

運動習慣をつけるポイント

１．具体的な目標を立てる

痩せたいという漠然としたものではなく、３ヶ月で３キロなど、具体的に決めた方が意欲が高まるでしょう。

２．１年分の予定を決める

３．形から入る

オシャレなウェア、靴等揃えてみる

４．周囲にトレーニング宣言

５．記録をつけて変化を楽しむ

６．女性はライバルを作り競争してみては？

無理な目標ではなく、年間を通して続けられる、個人にあった目標を立てましょう。

❶ **チェアースクワット**：椅子を使って行います。椅子の前に立ち、手は前に突き出し、立位の姿勢から椅子に腰かける寸前で止めます。１セット10回を３セット行って下さい。大腿四頭筋、腰の強化、腹筋に効果的です。

①

②

❷ **ランジ**：立位の姿勢から左右の足を交互に出します。片方ずつ10回を１セットとし３セット行って下さい。足腰と体幹のバランス強化に効果的です。

❸ **マエケン体操**：立位から上半身を前方に曲げ、手を肩に置くポジションから肩甲骨を回して見ましょう。背中、肩の筋肉をやわらげ、リラックスした姿勢を作ります。

③

④

❹ **体幹**：仰向けに寝た姿勢から、片方の足を浮かせ、20秒から30秒静止しキープします。片方の足が終わったら、もう片方も同じように行います。ヒップアップと大腿の強化に効果があります。

❺ **カエルのポーズ**：股関節を横に広げ、膝の角度は90度を維持、この姿勢から身体を前後に動かします。

⑤

❶·❷は筋力トレーニング、❸·❹·❺は体幹とストレッチになります。初心者や高齢の方には以上のようなエクササイズが効果的だと思います。いずれにせよ無理をせず継続していくことが重要となります。１日20分ほどで週に３日でよいので是非行ってみてください。

医療法人北辰会 平成26年度 新入職員紹介

１病棟　看護師　黒河　潤子

私は、社会人になってから看護師を目指しました。小学１年生の娘も応援してくれていましたが、なかなか遊んであげられず寂しい思いをしていたと思います。保育所の送り迎えや病気の時は家族の協力があり、無事卒業できました。以前、調剤薬局で医療事務をしていた時もありますが、病院で働くのは初めてです。わからない事が多く、ご迷惑をおかけしますが、一生懸命仕事を覚えていきたいと思いますのでよろしくお願いします。

２病棟　看護師　木原奈津子

私は今治出身で、この春に今治看護専門学校を卒業しました。慣れない仕事でご迷惑をおかけすることもあるかと思いますが、やる気だけは人一倍あります。また、与えられた仕事はきちんとやります。

一日も早く仕事に慣れるよう頑張りたいと思いますので、どうか御指導のほどよろしくお願いします。

２病棟　介護士　塩崎　郁美

今春西条市民病院で勤務させて頂けることになり、とても感謝致しております。出身は、西条市朔日市です。結婚して、大阪で約30年生活を続けて参りました。子育ても卒業致しましたので、故郷に昨年戻って来ました。西条市も合併で広くなった事に驚いております。毎日の通勤にも迷ってばかりです。

病院の皆様はとても親切な方ばかりで、院内で迷っていても、優しく声をかけてくださいます。嬉しく思っています。体力の続く限り勤務させて頂きたいと思います。

２病棟　作業療法士　鈴木　信吾

私はスポーツをすることが好きです。特に、サッカーをすることが好きで、学生時代から精力的に活動を行ってきました。なので、体力には自信があります。まだまだ未熟なため、色々とご迷惑をおかけすると思いますが、一人前の作業療法士になるために、そして社会人一年目として、成長をするという今年の目標を掲げて毎日の業務を行っていきたいと思います。よろしくお願い致します。

３病棟　介護士　松木　　淳

この度、３病棟に配属となりました。

昨年までは広島で別の仕事に就いておりましたが、実家のある愛媛へと帰ってきました。休日にはテレビゲーム、動画鑑賞、映画鑑賞などをして過ごしております。たまにバイクで近所の公園や本屋までソロツーリングしてみたり、家族と買い物へ出かけたりするのも好きです。

介護士の仕事は初めてで、至らない点は多々あるかとは思いますが、一つ一つお教えいただければと思いますのでよろしくお願いいたします。

リハビリテーション　作業療法士　柿木　美穂

この春から作業療法士として勤務させて頂くこととなりました、柿木美穂と申します。愛媛十全医療学院出身です。私の祖母が脳梗塞で倒れ、リハビリテーションを受けたことにより元の生活が送れるようになったことがきっかけでこの職業を選びました。今後は笑顔であいさつすることを大切にし、向上心を忘れることなく患者さんからも共に働くスタッフの方からも信頼される気さくな作業療法士、社会人を目指し成長していきたいです。

リハビリテーション　言語聴覚士　杉山　　明

皆様、はじめまして。リハビリテーションへ配属になりました言語聴覚士の杉山明です。出身は埼玉県で、結婚を機に愛媛県へ移住となりました。前職はIT関連で、プログラム作成を行っていました。趣味はサッカー、サーフィン、自転車、ギター・ベースと多趣味で、休日は大忙しです。今は新しい土地で新しい仕事に就き、夢や希望と不安の毎日ですが、一日も早く利用者の方のお役に立てるよう精進していきます。宜しくお願い致します。

介護老人保健施設まなべ　看護師　長谷川八重子

４月から老健まなべで勤務させていただくことになりました。４日間の研修を終え、医療法人北辰会の教育システムが充実していることに感心させられました。それと同時に、自分自身の知識・技術の向上をもっと目指さなければと反省もしております。これからは、利用者様の幸福はもちろんのこと、自分自身の幸福も実現できる様頑張っていけたらと思います。あくまでも新人です。普通の新人とは違い、若干年齢が･･･。どうか温かい目で御指導の程よろしくお願い致します。

介護老人保健施設まなべ　介護士　佐伯　契哉

利用者さんが快適に暮らせるよう、精一杯これからサポートをしていけたらいいなと思います。中でもまず、利用者さんに顔を覚えてもらえるようコミュニケーションを積極的に取っていきたいと思っています。誰からも信頼される介護士を目指し、社会貢献していきたいと思っていますので、これから皆さん、よろしくお願いします。

介護老人保健施設まなべ　作業療法士　真木　祐魅

４月より介護老人保健施設で作業療法士として皆さんと一緒に働くことになりました真木祐魅と申します。年齢は33歳です。これまで他の福祉施設で働いた経験があります。趣味は寝ることと食べることです。見た目、表情が硬くとっつきにくそうな印象が強いかも知れませんが、恥ずかしがり屋なだけなので声をかけていただけたら嬉しいです。これまでの経験を生かして、一日も早く皆さんの戦力になれるように頑張ります。

管理栄養士　岡本　実樹

はじめまして。栄養室に配属となりました岡本実樹と申します。今年、岡山県の津山市にある美作大学を卒業し、地元である西条に帰ってきました。中学ではバレーボール部に所属し、高校では書道を習っていました。今後は、早く仕事を覚えられるように努力し、患者さんや利用者の方の気持ちに寄り添ったサポートができるよう頑張りますので、これからもご指導よろしくお願い致します。

管理栄養士　宮本　麻美

私は、西条高校を卒業後、徳島県の大学に行きました。体を動かすことが好きで、自転車で遠出することもあります。好きな食べ物はメロンです。

理念にある「利用者の幸福」の元、利用者さんに貢献できるような管理栄養士になるよう努力します。初めてのことで分からないことが多くありますが、一生懸命頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

医療福祉相談室　社会福祉士　井上　広子

医療福祉相談室に配属になりました井上広子と申します。周りからは運動などしていないように見られますが、運動が好きで学生の時にはラクロスなどをしていました。また、読書やお菓子作りも好きなため、周りからの印象も少し当たっている部分もあります。たくさんご迷惑をおかけすると思いますが、多くのことを先輩方から学び、少しでも早く仕事を覚えていけるように一生懸命頑張っていこうと思いますので宜しくお願いします。

愛媛マラソンに参加して

介護老人保健施設まなべ　作業療法士　船田　將吾

２月９日に愛媛マラソンがあり、参加しました。昨年は両足が攣り37㎞の関門で止められたので、「今年こそは」というリベンジと愛媛マラソンの日が長女の２歳の誕生日となるので、記念にと思いエントリーしました。

昨年と同様走ると決めたものの、練習をあまりする事なく当日を迎えました。去年はスタート直後から気持ちが高ぶりすぎてハイペースで走ってしまい失敗したので、今回はスローペースで走りました。…しかし、やはり練習をしていないためゆっくり走っても18㎞地点で両足が攣りました。（苦笑い）

頻回にストレッチを繰り返しながら走りましたが、中々走れず30㎞過ぎた時点で少し諦めかけていました。しかし、嫁が入力していた応援メッセージ（「今日は娘の２歳の誕生日。パパ頑張って完走してね。０歳の息子も応援している…はず（笑）」）をアナウンサーがテレビで言っていたことを聞きました。本当に子供が応援してくれているかのように聞こえ、励みとなり何とか走ることが出来ました。時間はギリギリでしたがなんとか完走する事ができ、去年のリベンジを果たすことが出来たことと、娘はまだわからないと思うけど誕生日プレゼント？？になったのではないかなと思います。

来年また走る機会があれば、しっかりと練習をして４時間以内を目標に頑張りたいと思います。

２回走って気づいた事があり、今後「参加してみよう」という方にアドバイスを…フルマラソンはそんなに甘くないので、しっかりと練習をしてください（笑）

3病棟イベント

平成26年２月19日に、銭太鼓「フレンディサロン」の15名の皆さんを招き、交流会を開催しました。銭太鼓は、日本の民族楽器のひとつで、筒の中に硬貨または硬貨状のものを入れて踊り手が振りながら踊ります。右手に持つ赤色の銭太鼓は天の太陽を表し、左手に持つ白色の銭太鼓は地球を象徴しており、天と地の恵みを表していると言われています。フレンディサロンの皆さんもお揃いの恰好で、赤色と白色の銭太鼓を持ち、演奏されていました。

きよしのズントコ節、花笠音頭、お富さん、炭坑節の４曲を演奏していただき、15人が一丸となり、揃った振り付け、ハツラツとした演奏にとても感動しました。銭太鼓のリズムに合わせ、患者さんも手拍子したり口ずさんだりと楽しそうな様子でした。演奏と踊りを見ているうちに、患者さんだけでなく私たち職員も元気をいっぱいもらいました。

今回、初めて「フレンディサロン」の方々を招いて演奏していただき、交流会を開催しましたが、来年も是非このような場を設けたいと思います。

2病棟イベント

餅つき

１月20日に毎年恒例の餅つきがありました。我々スタッフは、昔ながらの石臼と杵で餅をついたことがなく、患者さんのご指導のもと、餅つきを行いました。この日は大寒でしたが、慣れない手つきで餅をついたためか、スタッフ全員が汗だくとなり、寒さを忘れるほどでした。「よいしょ～!!」の掛け声で２病棟フロア全員が一つになれた気がします。

患者さんの感想

藤田　嘉子様

大寒の入り、１月20日（月）晴　待ちに待った餅つき大会。午前中、数人であんこを丸める作業。子供達の小さかった頃を思い出す。

午後、餅つきの準備がちゃくちゃくと始まる。私は、見学者の一員となる。近年、杵で餅つきをあまりしないので知らないものが多いようだ。

昔を思い出し、腰の痛みも忘れ、杵で餅をつくポーズをとった。懐かしい思い出と共に、賑やかに終わった。

喜入　志津子様

大寒の日の１月20日、日本列島は寒さでブルブル震えているのに、２病棟は朝から“ホット”な気分が漂っているよ！

前日から石臼や杵と準備万端。本格的な餅つきが始まります。石臼を囲む我々患者に、首藤先生が「みなさん充分に楽しんでください。」とご挨拶の後、病棟職員総がかりで、杵を振り上げ、テンポ良く手水が入り、艶々の餅が次々と出来上がっていく。餡を包み丸める人、柳の枝に、白・赤・黄・青色の鮮やかな餅花を咲かせてくれる人と、楽しい時間はあっという間に過ぎていきました。餅花で飾られた木は、デイルームに彩りを添え、目を楽しませてくれます。お餅を食べられないのが一寸ピリ残念でしたが、甘くて美味しい栗ぜんざいの振る舞いを受けて幸せ幸せ～。スタッフの皆様、本当にお疲れ様でした。そしてありがとうございました。懐かしい餅つきを味わえたことになりより感謝!!

節　分

看護師　**松森　清人**

回復期リハビリテーション病棟で、平成26年２月５日に毎年恒例の節分イベントを開催しました。

以前から、患者さんとスタッフで一生懸命準備を行い、待ちに待ったこの日がやっと訪れました。イベントには、多くの患者さんの参加を頂き、「豆まき」と「鬼のボーリング」の２種目を行いました。僕にとって今回のイベントは、初司会という大役をいただいており、イベント前からとても緊張していましたが、患者さんと一緒に競技を行い、時間が経つにつれ、緊張よりも楽しさの方が強くなり、夢中で参加している自分がいました。

普段あまり積極に行動されない患者さんも一生懸命動かれ、とても楽しそうに競技に参加されるのを見てとても嬉しく感じました。

今後も色々な楽しいイベントを企画し、患者さんと一緒に楽しい時間を過ごしたいです。

氷見訪問看護ステーション

私たちは、24時間365日、ご自宅での療養を希望される方やそのご家族の相談に応じ、かかりつけ医と連携し、援助しています。

赤ちゃんからお年寄りまでご利用頂けますが、かかりつけ医が必要と認めた場合に限ります。

訪問看護サービスを受けるまでには手続きが必要です。詳細は、担当ケアマネジャー、病院のソーシャルワーカー、または当事業所（0897-57-7015）にご相談ください。

信岡めぐみ

平成26年１月、病院勤務から訪問看護勤務となりました信岡めぐみです。私は18歳から見習いで看護の世界に入りました。

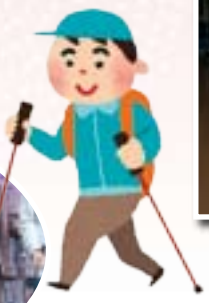
看護についてみなさんそれぞれ感じることはあると思いますが、私が看護師をしていて看護の原点を見た、感じた時期がありました。それは７年前のことです。母が膵臓癌を患い、手術は成功したもののわずか６ヶ月で再発、主治医から余命３ヶ月と宣告されました。私は看病のため仕事を辞め、その当時１歳６ヶ月だった息子の育児をしながら自宅で看取る覚悟をしました。母は余命宣告から３ヶ月も長く生きてくれて、過ごしたときはわずか６ヶ月という短い期間でしたが、病気と闘う母の支えとなり、共に向き合い、とても穏やかでゆっくりとした時を過ごすことができました。そして最期も静かに苦しむことなく息をひきとりました。この当時、病院勤務でしか「人の死」に立ち会ったことのなかった私には貴重な体験でした。「患者さんに寄り添う、共に考え、支える、家族の大切さ」をより実感した瞬間でした。その時から「いつか私も訪問看護に携わりたい。在宅で病気と向き合う患者さん、家族の力になりたい。」と強く想うようになったのです。

現在、訪問看護に異動して３ヶ月が経ちました。病院ではなく、在宅という日常生活の現場の中で難病や病気と闘う利用者さん、家族と向き合い、時には一緒に悩んだりもしています。共に闘うパートナーという気持ちを念頭に、寄り添うよう心がけています。それも共に働くスタッフの支え、アドバイスがあってこそだと心から感謝しています。私は自分一人の力ではなく、たくさんの人たちの支えがあって今の仕事が成り立っています。これからたくさんの試練、悩みも経験すると思いますが、スタッフや利用者さん、その家族、そしてこれから出会うだろうたくさんの同士たちに支えながら私は「在宅」という現場で共に頑張っていきたいと想っています。

老健まなべ便り

《資格取得》山内 直人

ノルディックウォーキングベーシックインストラクターの山内です。
ノルディックウォーキングや健康作りに興味のある方は声を掛けてください！
一緒にノルディックウォーキングを始めましょう！



◀3月10～14日、職員対象のノルディックウォーキング体験会を開催しました。

出張報告　ユニットケア研修フォーラム2014

端野由香里

2月21日にパシフィコ横浜で開催されたユニットケア研修フォーラム2014に参加させて頂きました。

ユニットケアについての講演を聞いている最中は、「うちの施設では実施出来ている！」と自信を持って言えることと、反対に「こんな風になっていませんか？」という問いかけに内心どきっとしてしまうこともあり、改めて自分が普段行っているケアについて考え直す時間を持つことができました。

近年、重度化という言葉が重要視されていますが、ユニットケアを導入することにより「重度化してコミュニケーションが取りにくくなっても、小さな変化に気付くことが出来る」という利点があり、その利点に達するには日頃のコミュニケーションが大切になってきます。入所者様と寄り添い、長い時間を一緒に過ごすことで細やかな変化に気付き、その人に最適なケアができると感じました。職員一人ひとりがこの利点を再認識し、その人らしい幸せを感じて頂ける介護の実現を目指していきたいと思います。

「施設」ではなく、「行ってきます」や「ただいま」という声が溢れる、「家」のような一人ひとりの居場所となるよう全力で関わっていきたいと思います。

《老健の様子》

椿ユニットの中庭で採れた大根を使い、おでんを作りました。
材料は全て入所者様が切ってくださり、「こうしたら味がよく染み込むよ」などスタッフ一同、主婦の知恵を伝授してもらいました。作ったおでんは一日置いて、次の日にみんなでおいしく頂きました♪

頭痛外来診察日

4月28日(月) 以降月2回診察予定。
お電話にてお問い合わせ下さい。

診察時間 15:00~16:30 / 完全予約制

担当医 田中 寿知 医師
済生会松山病院脳神経外科
日本頭痛学会認定専門医

頭痛でお悩みの方はお気軽にお問い合わせ下さい。

女性外来診察日

5月1日(木)・15日(木)
6月5日(木)・19日(木)

診察をご希望の方はお気軽にお問い合わせ下さい。

診察時間 13:30~16:30 / 完全予約制

担当医 濱田 雄行 医師
愛媛大学医学部附属病院
産婦人科専門医 乳房疾患専門医
マンモグラフィー読影医 生殖医療専門医

発行：広報誌編集委員会／岡田 吉徳　小宮 直子　近藤 亜衣　首藤 守良　髙橋 実奈子　中川 文　野口 文香　日野 哲也　藤岡 政司

外来診療担当表

●内科

	月	火	水	木	金	土
午前	間口	間口	間口	間口	間口	間口（第1・3・5）
	山下	山下	山下	山下	山下	山下（第2・4）
						長江
午後	間口	山下	間口	山下	山下	

●外科

	月	火	水	木	金	土
午前	得居	眞鍋	得居	眞鍋	得居	眞鍋
午後	得居	眞鍋	得居	眞鍋	得居	

●整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前		森野	首藤	首藤		
午後						

※予約のない患者さんは、診察までお待たせしますので、事前の予約取得をお勧めします。（初診の方も予約可）

●リハビリテーション科

	月	火	水	木	金	土
午前			首藤	首藤		
午後						

※予約のない患者さんは、診察までお待たせしますので、事前の予約取得をお勧めします。（初診の方も予約可）

●専門外来

	月	火	水	木	金	土
午前			糖尿病外来		糖尿病外来（隔週）	
午後	頭痛外来（2回/月）			女性外来（第1・3）		

※専門外来は全て完全予約制です。
※頭痛外来　15:00～16:30
※女性外来　13:30～16:30

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	㈪～㈮	8:30～12:30 ／ 15:30～17:00
	㈯	8:30～12:00

※予約のない患者さんの午前受付は12:00までです。

〒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