

# ホスピタリティコート hospitalityCourt

メディカルコート八戸西病院広報誌 TAKE FREE

《地域医療フォーラム》

## 変わりはじめた 看護の職場

青森県看護協会 会長

柾谷 京子さん

八戸西病院

松浦 由美子

八戸看護専門学校

松浦 まり子



連載：社長の健康メッセージ

「学生たちにとって身近な存在になれれば学校は元気なる」学校法人 光星学院 理事長 法官 新一さん

LIFE WORK HISTORY 人にライフあり、ワークあり、歴史あり／チャレンジ改善委員会

もっと開こう、地域へ OPEN HOSPITAL／これからのリハビリテーションと介護 Q&A

栄養士さん教えて！いまどき時短レシピ／Information／イベントスケジュール





写真提供:NPO法人 世界健康フロンティア研究会



上)昨年12月の「世界健康フォーラム・モナリザ賞」受賞式の様子。

左)法人設置の幼稚園園児とも直接触れ合う機会を大切にする法官理事長。

**不整脈で健康を意識**

30歳の頃に不整脈の症状が出て、自分の健康について強く意識させられました。それ以来、お酒の量や体の疲れには気をつけていましたが、最近特に水を飲むこと、野菜多めのメニューなど、バランスのいい食事と規則正しい生活習慣を心掛けています。また、自宅でも階段を昇り降りする機会をわざと増やして、なるべく体を動かすようにしています。

以前、会議を終えると学科長が走り寄って私の脈を測り、「やっぱり。今日は顔色が良くなかった」と体調を気遣ってくれたこともあります。本学には健康医療学部があるので、学生が救急車で運ばれる

### 不整脈で健康を意識

30歳の頃に不整脈の症状が出て、自分

の健康について強く意識させられました。

それ以来、お酒の量や体の疲れには気をつけていましたが、最近特に水を飲むこと、野菜多めのメニューなど、バランスのいい

食事と規則正しい生活習慣を心掛けてい

ます。また、自宅でも階段を昇り降りす

る機会をわざと増やして、なるべく体を

動かすようにしています。

### スポーツを通じた学びを

法人全体でスポーツに力を入れていますが、とにかく勝てばいい、という風潮には賛同しません。スポーツを通じて健康に

いう風潮にはあります。生徒たちがスポーツを通して学びを深め、価値の高い学術を身に付けて社会の幅広い分野で活躍する力を身に付けられる環境づくりを目指したいです。

### 職員の精神的健康維持を重視

私自身の教員生活を振り返ると、帰宅後や休日も仕事から意識が離れられず、家族との思い出は数えるほど、という大きな反省があります。今の先生方には私

## 学生たちにとって 身近な存在になれば 学校は元気になる



vol.16	学校法人 光星学院
理事長	法官 新一さん

profile: 1948年生まれ。青森県八戸市出身。玉川大学卒業。2013年学校法人光星学院理事長就任。八戸学院大学・八戸学院大学短期大学部学長兼務。

## 社長の健康メッセージ

リーダーの人生は健康メソッドの宝庫だ。

### 憧れから教員の道へ

小学校の時の先生に憧れて、教員になりました。学長、理事長ら先生方が常に身近にいる学校で、多くを学び、今私の仕事の参考になっています。当時の仲間は学校経営者や学者になっていますが、卒業から40年以上を経た今でも繋がります。

大学時代は、今の私にとって一番の基盤になりました。学長、理事長ら先生方が常に身近にいる学校で、多くを学び、今私の仕事の参考になっています。当時の仲間は学校経営者や学者になっていますが、卒業から40年以上を経た今でも繋がります。

趣味は庭いじりです。草ぼうぼうになつて近所迷惑にならないよう手を入れ始めました。適当に木を植えたら、春のチンチャウゲから秋のキンモクセイまで、一年を通して花が咲く庭になりました。草木をいじっている時は自然と一緒になつている気分に浸れます。

<b>data</b>	
学校法人 光星学院	
住所: 青森県八戸市美保野13-98	
設立: 1956年4月	

**八戸学院**

「神を敬し、人を愛する」を建学の精神に、大学・短期大学、高等学校・専攻科、幼稚園を運営。平成25年には法人内すべての教育機関に「八戸学院」を冠する校名変更を行い、新立体的学園構想に着手している。

H	W	L
I	O	I
S	R	F
T	K	E
ORY		

当院には、さまざまな経歴や資格をもつ職員が在籍しています。その個性を生かした活躍ぶりやリアルエピソードをご紹介します。

人にライフあり、ワークあり、歴史あり。

### 認定理学療法士として地域貢献したい。

回復期リハビリ病棟で、入退院調整やリハビリ進行状況の確認などの業務に従事するかたわら、認定理学療法士の資格取得にチャレンジしました。

入院している患者さんだけでなく、退院して自宅や施設など地域で生活している方に対して、介護状態にならないように、予防に取り組む指導や公民館などで講演、地域の方々同士で健康を推進しようという取り組みを支援する役割を担います。

ここ2~3年で退院した患者さんが自宅でどのように過ごしているのかを知り、生活のフォローアップをするプロジェクトを立ち上げました。その結果、地域で生活している人たちへのより良いアドバイスが必要であること、そして自分がこの資格を取得して後輩が続いてくれたら、理学療法士の価値が高まり、地域

社会への貢献もできるのではないかと感じることができました。

資格取得にあたり、学会への発表や講演、レポート提出、認定試験など課題も多かったのですが、業務調整や代診など職場スタッフの協力と家族の支援で乗り切ることができました。これからは、スタッフ教育も含めて、学んできたことを還元していきたいと思います。

2005年 3月

マロニエ医療福祉専門学校(栃木県)卒業  
理学療法士免許取得

2005年 4月

シルバー病院入職  
訪問リハビリ、介護老人保健施設はくじゅを経て  
現在に至る



※2018年12月取材時の内容です。

## チャレンジ改善委員会

サービス、医療安全、感染対策などをホスピタリティ目線で改善するプロジェクト展開中です。



### 職員のネームプレートを見やすくしました



細く小さい文字でしたが、太く、大きな文字になり、遠くからでも見やすいネームプレートになりました。

当院職員のネームプレートのフォーマットをリニューアルしました。患者様やご来院の方々に職員の名前が遠くからでも確認できるように、これまでの内容に加えて、苗字と読み仮名を特別に大きく太めの文字で表記しています。以前よりも患者様から「○○さん」と名前で話しかけられるようになり、コミュニケーションの機会が増えています。職員一人ひとりが責任を持つサービスを提供する上で、意識向上にも繋がっています。今後も職員一同、患者様へのホスピタリティ向上に努めてまいります。



### ドアの可動域ステッカーを床に貼り付けました



開く範囲を注意喚起の黄色ステッカーでマーキングした結果、安全に通行できるようになりました。

当院4階から6階の階段の扉は防火用で開口部がなく、先が見えない構造となっています。そのため「扉が開く際、人とぶつかりそうになる」との意見があり、階段の踊り場に扉の開き具合が分かるステッカーを設置しました。ご高齢の方や視力の弱い方でも気が付くよう点字と同じ黄色のステッカーを貼り付けています。その結果、扉の開く範囲が視覚化され、より注意を向けていただけるようになりました。今後も院内事故防止のため、安全な施設環境整備に取り組んでまいります。

F

## 認知症対応型通所介護って何ですか？

Q  
A

### 認知症対応型通所介護ってどんなサービス？

認知症の方を専門としたディサービスです。自宅から施設までの送迎を行い、食事や入浴などの生活のお手伝いをします。また、認知症の方に適した運動やレクリエーションを通して機能訓練、口腔機能向上のサービスを受けることができます。

Q  
A

### 認知症対応型通所介護の利点は？

- 利用定員が12名以下と定められており、職員も通常の通所介護よりも多く、小規模ながら手厚い介護が受けられます。



- 管理者は認知症に関する専門研修を受講しているため、より専門性の高い認知症ケアを受けることができます。

- 外出やイベント参加などをサポートし、住み慣れた場所で生活できるように、地域と連携したサービスを提供しています。

◎サービス内容は施設により異なります。詳細は下記サービス提供施設へお問い合わせください。



デイサービスセンターみやぎ  
みやぎ居宅介護支援事業所  
所長

久野 正志

青森県むつ市生まれ。平成13年に入职し、  
介護老人保健施設はくじゅディケアなどを  
経て、現在はデイサービスセンターみやぎ、  
みやぎ居宅介護支援事業所、両事業所  
の所長として頑張っています。

お答え  
します

認知症対応型通所介護に  
関するお問い合わせは  
右記対応施設へ  
お気軽にどうぞ。

**地域密着型通所介護 きずな**  
八戸市大字売市字觀音下 3-2  
**TEL.0178-71-2270**

**地域密着型通所介護 にこにこ七百**  
上北郡六戸町大字犬落瀬字権現沢54-455  
**TEL.0178-58-6686**



もっと開こう、  
地域へ。

青森県立三戸高等学校

OPEN  
HOSPITAL  
オープンホスピタル

地域の医療実習生や職場体験の受入れに  
私たちは積極的に取り組んでいます。

12月4～6日の三日間、青森県立  
三戸高校1年生のインターンシップが  
当院にて行われました。

リハビリテーション部での就業体験に参  
加した巻さんは理学療法士を目指し  
ていますが、理学療法士のみではな  
く、言語聴覚療法士、作業療法士  
の仕事も見学、体験していただきました。  
スポーツが得意で、自らのがのりハビ  
リをきっかけに理学療法士の仕事に興  
味を持ち始めたこともあり、プログラ  
ムでは患者様と理学療法士の接し方  
やモチベーションの上げ方にいろいろな  
方法があることに注目し、感銘を受  
けていました。

インターンシップを終えて巻さんは「患  
者さんとのコミュニケーションの大切さを  
知りました。将来は、一つひとつ仕  
事に責任を持ち、患者さんに笑顔で  
向き合える理学療法士になりたい。」  
と決意を新たにしていました。

当院は地域の生徒さんの就業体験を  
応援しています。



患者様が実際にうりハビリを体験。トレッドミ  
ルで速さの強弱を考え歩行します。疲労感など  
を聞きながら実施します。

患者様の訓練を見学しています。はじめは緊張  
気味でしたが、プログラムの合間に患者様と笑  
顔で会話することができました。

作業療法では折り紙細工を実際に作ってもら  
い、その工程の難しさと完成する達成感を体験  
しました。

障害が残っても日常生活が送れるように補助器  
具や自助具を合わせていくのも、リハビリテー  
ション療法士の仕事です。

## 認知症講演会を開催します

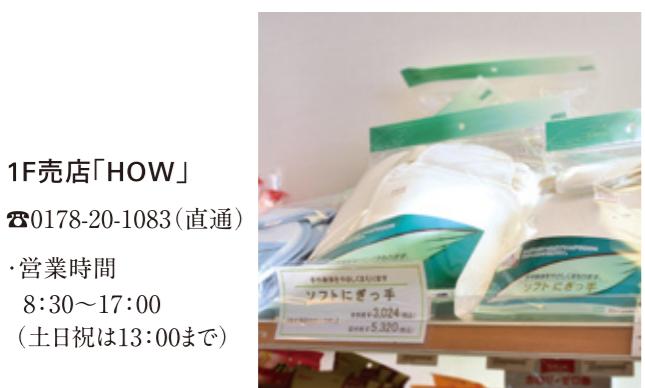
2月7日(木)15:30~17:00、きざん八戸で地域の医療・介護に携わる方を対象に認知症についての講演会を開催します。テーマは「今さら聞けない認知症の基本知識」。講師は岩手医科大学医学部 内科学講座 神経内科・老年科分野教授 寺山靖夫さんです。参加無料ですのでお気軽にご参加ください。

☎ 0178-51-2000(公財)本部 担当:小川・伊藤



## 1F売店の取扱い商品について

当院1階売店では食品や日用品以外に様々な介護・医療用品が揃っています。転倒予防シューズ、トレーニングパンツ、水分にとろみをつけて飲み込みやすくなる「トロミアップ」、食事療法に役立つ「食品交換表」、病棟で使用しているものと同じミトンもあります。介護用品は、売店にないものでもご希望によりお取り寄せ、ご予約も可能ですのでお気軽にご相談ください。



### 1F売店「HOW」

☎ 0178-20-1083(直通)

・営業時間  
8:30~17:00  
(土日祝は13:00まで)

## MRI装置が新しくなりました

当院のMRI装置が、以前の装置より奥行きが短く、空間が広い開放的なタイプに刷新されました。腰痛で仰向けになれない方でも横向きで撮影ができます。また、乳房や心臓の撮影も可能になり、検査時に伴う音も静音化されました。MRI検査をご希望の方は、お気軽に担当医師にご相談ください。



# Quick & Healthy

毎日いそがしいアナタに  
クイック&ヘルシーなレシピを栄養士が伝授!

## 鮭のちゃんちゃん汁

材料  
2人分

【食材】 押し麦(そのまま) ..... 10g  
 キャベツ(ひとくち大) ..... 80g  
 人参(いちょう切り) ..... 40g  
 しめじ(ほぐし) ..... 40g  
 玉ねぎ(くし型) ..... 80g  
 じゃがいも(ひとくち大) ..... 40g  
 乾燥わかめ(そのまま) · 小さじ1  
 鮭(ひとくち大) ..... 100g

【調味料】 水 ..... 400g  
 だし入り味噌 ..... 16g  
 粉末かつおだし ..... 2g  
 バター ..... 2g  
 コショウ ..... 0.1g  
 おろしにんにく ..... 1g

作り方

01 押し麦は事前に水またはぬるま湯で戻しておく。  
※前日から戻しておくと、さらに時短ができます。

02 鍋に分量の水を沸かし、野菜、しめじ、じゃが芋、水を切った押し麦を加え、アツを取りながら煮る。

03 強火で7~8分煮て、野菜がしんなりしたら中火にし、味噌を加え、粉末かつおだし等で味を調整する。

04 ひとくち大に切った鮭を加え、アツを取り除きながら火が通るまで中火で煮込む。

05 鮭に火が通ったら、仕上げにコショウ、バター、おろしにんにく等を加えて完成。



### 栄養士から 時短ポイントアドバイス

- 鍋一つでできる料理だから後片付けもラクラク。
- キャベツ、しめじは手でちぎってOK。
- 根菜類は薄切りにして火通りを早く。  
または、レンジ加熱でさらに時短できます。
- おろしにんにくはチューブタイプでもOK。



管理栄養士  
根岸 玲子

profile  
東京都生まれ。平成17年に入職し「介護老人保健施設とわだ」の管理栄養士として従事。郷土食や食べ歩きからレシピを考えることが楽しめます。

## Event イベントスケジュール

1月18日(金)～ 2月14日(木)	終日展示	「リレー・フォー・ライフ・ジャパン2018八戸」写真展	交流ホール	当日自由参加
2月19日(火)	14:30～	八戸えんぶり披露 八戸市立北陵中学校	交流ホール	当日自由参加
2月27日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 考えてみよう!歯の健康(歯科医師)	交流ホール	当日自由参加
3月 6日(水)	12:45～13:15	スプリングロビーコンサート 美和&pontaコンサート	交流ホール	当日自由参加
3月27日(水)	13:00～14:00	糖尿病教室 糖尿病の検査を知ろう!(検査技師)	交流ホール	当日自由参加

### どなたでも無料観覧できる 交流ホールイベント開催中

当院1F交流ホールでは、月に一回程度、12:45から交流ホールイベントを開催しています。地元演奏家などによるコンサートや郷土芸能など、どなたでも無料でお楽しみいただける内容です。自然光が心地よく降り注ぐ吹抜け空間で、心穏やかになるパフォーマンスをご堪能ください。



唄・踊り、職員有志バンドによるコンサート、えんぶりの慰問など多彩なプログラムから、写真や絵画等の展示イベントも開催しております。

## Note 編集ノート

### ショッピングセンターなどで 無料の健康イベントを開催しています。

八戸西健診プラザでは、生活習慣病予防・早期発見や健康診断の普及啓発を目的として、ショッピングセンターなどで健康イベントを実施しています。自己測定による血糖検査や栄養アドバイスのほか、子宮がん・乳がん検診の相談コーナーもあり、毎回たくさんのお客様にご参加いただいています。是非こういった機会をご活用ください。八戸西健診プラザ HP (<https://www.sg-plaza.jp>) で開催内容をご確認いただけます。



イオン八戸田向店での「たまかい保健室」ではたくさんの方にご参加いただきました。