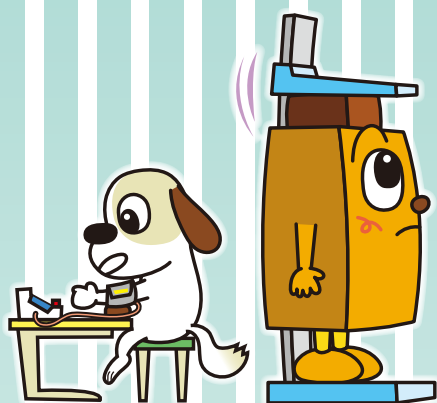


社会医療法人母恋の使命「医療人として組織として社会に貢献する」

目次

- キラリ☆看護の力 2~3
 - 訪問看護からみた地域のケアの将来
- お家でチャレンジ! 4
 - 「やりたい」を叶えるおうちのリハビリ
- 栄養通信 5
 - 朝ご飯はいきいき生活の第一歩
- 院内探検隊 ハギウダが行く!! 6
 - 認知症ケアチームが行く!
- 母恋インフォメーション 7
 - 看護師復職支援研修開催のご案内
 - 春のお祝い膳がスタート … 産婦人科病棟
- 日鋼記念病院発 医療・健康情報 8

今日の
スナッフ

平成から令和へ

改元に沸いた2019年5月。日鋼記念病院でも平成最後(写真左)、そして令和はじめての赤ちゃん(写真右)が誕生しました。新たな時代へ、すくすくと元気に育ってね。

看護の日
特集

キラリ☆看護の力



訪問看護ステーション母恋
所長 鈴木 明子

訪問看護からみた 地域のケアの将来

5月12日は近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日です。この日を「看護の日」と制定し全国では様々な行事が行われています。そのナイチンゲールは「(略)究極の目的は全ての病人を家庭で看護することである」と在宅看護の本質を唱えています。

増加する訪問看護のニーズ

皆さんが一番安心してリラックスできる場所はどこですか？ 多くの方は「自宅」と答えるのではないのでしょうか。

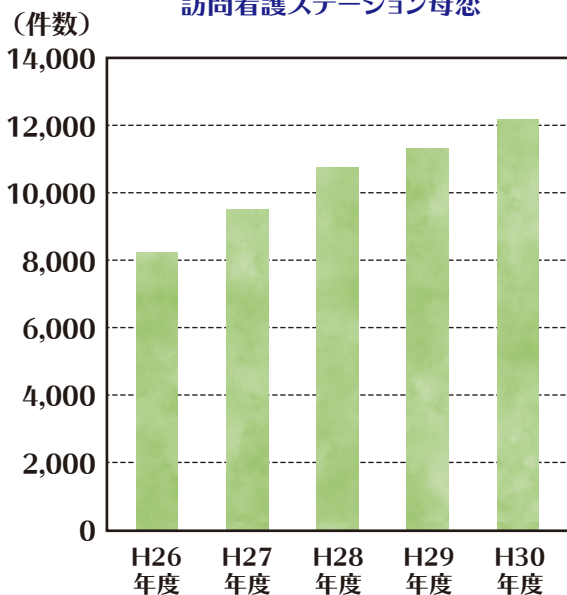
在宅看護は制度上、新しい分野と思いがちですが、冒頭のナイチンゲールの言葉は、150年以上前に出版された書籍の一節で「患者さんが安心して楽な気持ちになれるところで療養することが究極」と伝えています。

「住み慣れた自宅で療養したい」「自宅で最期を迎えたい」多くの人が望むこの希望を叶えるために、訪問看護の対象は年々広がり、比例して利用者さんも増加しています。当ステーションでも5年前と比較して1.5倍の訪問件数となり、需要の高まりを実感しています。

日本看護協会によると、全国には現在約5万人の訪問看護師がいますが、2025年には今の3倍である15万人の訪問看護師が必要と推計しており、訪問看護師の育成が求められています。

訪問件数の年度別推移

訪問看護ステーション母恋



訪問看護師は何が違う？

訪問看護師がケアを行うのは、住み慣れた自宅です。そこには、その方が今まで歩んできた人生があり、家族との生活があります。当然、病院であれば普通にある医療器材は無いので、医療処置が必要な場合は最低限必要な機材や道具を持ち込みます。また、基本的に訪問看護は一人で行うため、その場の適切な判断が大変重要となります。

生活に眼を向け、心に寄り添いながら行う看護こそ、まさに訪問看護のやりがいを感じる場所です。

新人訪問看護師をステーションで育てる

地域ニーズが高まる中、訪問看護師の確保、定着は大変重要です。そのために、安心して働ける環境づくりや業務効率化と同時に、当法人では将来に向けた新人訪問看護師育成に取り組み始めました。

当ステーションの強みは経験豊富な指導力のある訪問看護師が多いことです。新人教育担当者を中心にスタッフ全員で訪問看護に必要な知識・技術、そして訪問看護の大切さを伝えています。

ケアは病気だけを見てはできません。人生の大先輩を前に、少ない人生経験の中で、自らの生活者としての視点や経験をもとに一生懸命向き合っていてほしいと願っています。



朝・昼・夕と全員が集まり訪問先の情報を共有することで、互いの経験の蓄積にもなります。

新人訪問看護師育成へ

ただいま勉強中!



昨年の入職時から病棟看護・訪問看護ステーションで研修を経て、2019年4月、いよいよ訪問看護師として業務スタート。先輩訪問看護師について、利用者さんの生活にあった看護の提供を目指します。



先輩と一緒に 患者さんの元へ

処置に必要な道具を持ち、時には、長い階段・坂を上がって患者さんの元へ。



患者さんの状態を確認

体調に変化がないか、状態をチェックします。患者さんの様子やご家族のお話など、アンテナを張り情報を得る努力もしています。



足浴介助

先輩の指導をうけながら、足の清潔とマッサージを目的に足浴を実施。今日は小さな看護師さん（ひ孫さん）がお手伝いをしてくれて、患者さんはとても気持ちがよさそうです。



移動中 ～看護の振り返り

先輩看護師からケアの方法、利用者・家族の気持ちの理解、訪問時の視点、報告のポイントなど、課題や達成度を振り返ります。これが次の訪問に活かされます。

名取川さんに

聞きました!



Q 訪問看護師として働き始めて、感じていることは?

A 病院内と自宅での環境の違いを実感しています。介助の仕方ひとつとっても、学んだ方法だけではない、ご家庭にあった方法や考え方があるんだと、毎回目からウロコが落ちる気持ちです。

Q やりがいを感じる時はどんな時ですか?

A ご自宅でリラックスした表情の利用者さんをみるのがいつも嬉しいのですが、処置を行ったりお話しをしていて「信頼してくださったんだ」と感じた時が本当に嬉しいです。

鈴木所長からエール

当ステーションの訪問看護師は、どんな時も「待っている利用者さんがいるなら行きましょう」「家に帰りたい、願いをかなえましょう」と言ってくれます。そんなスタッフの姿を見て若いエネルギーを活かし成長してほしいです。

お家で
チャレンジ!

「やりたい」を叶えるおうちのリハビリ

訪問看護ステーション母恋
理学療法士 主任

こばし なおこ
小林 直子

《訪問リハビリテーションは 困り事や希望に合わせて暮らしを支援》

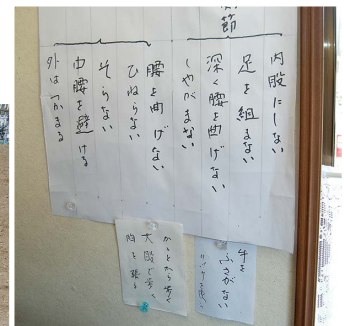
療法士が自宅に伺って行う訪問リハビリテーションとは、病院などの訓練室で行われているような筋力トレーニングなどの機能訓練のみを行うものではありません。自宅で生活する力を維持・向上するためには、現在の能力を普段の生活で使い続けることが重要になります。安全に、快適に、住み慣れたご自宅での生活や地域の方々との交流が維持できるよう、困り事や希望に合わせて暮らしを支援することを目的にしています。

《訪問リハビリテーションのメリット ～訪問ならではの魅力》

- 病院や施設ではできない一人ひとりに合った具体的な目標を設定でき、利用者の願いが叶えられること
- 住み慣れた自宅でリハビリができるので利用者がリラックスしてサービスを受けられる
- 環境に応じて生活に役立つ実践的なメニューでのリハビリができる

《股関節の骨折後も家庭菜園をがんばりたい!》

奥様と野菜を育てることを楽しみに病院ではリハビリをがんばり、春の到来を心待ちにしていたKさん。でも、体を動かすにはいろいろと守らなければならない姿勢や動きがあり、注意が必要です。訪問リハビリでは毎日を通す上で体勢の注意点だけではなく、できるだけ安全に畑仕事ができるように理学療法士の視点から一緒に考えます。



Kさん手製の注意張り紙
大好きなことを続けるために
一生懸命守っています。

右股関節を脱臼させない様に作業するには・・・
利用者さんと相談しながら、体勢を決めていきます。



《友達を作りたい! ～カードを使った言語聴覚療法》

障害のため言葉をうまく発声することができないので、自分の意思を伝えるために、自分の言いたいことが描かれたカードを選ぶ練習を言語聴覚士と行っています。家族だけではなく、いろいろな人たちとコミュニケーションをとって友達を作りたい、その目標に向かって毎日がんばっています。

若い人とお話しして友達作るぞ! と、がんばっています。

訪問リハビリは医師の指示が必要です。利用者さんごとの生活に密着したリハビリを行います。ご希望の際は、医師、看護師、ケアマネジャーにご相談ください。

栄養通信

朝ご飯はいきいき生活の第一歩

栄養課 しかま みさと
管理栄養士 主任 鹿間 美郷



新生活が始まり、大型連休も終わってなんとなく疲れも溜まってくる頃かと思えます。朝はもう少し寝ていたい！朝ご飯の時間がない！という方も多いと思いますが、朝ご飯は身体のためにも必要不可欠なものです。

からだイキイキくん

- ・朝の目覚めはスッキリ
- ・朝ご飯をしっかり食べる
- ・昼夕ご飯はおかずを揃えて食べる
- ・早めに就寝する

あなたはどっちかな？



からだダダダくん

- ・朝は家から出るギリギリまで寝ている
- ・朝ご飯は食べない
- ・昼ご飯はガッツリ、夕は酒とつまみだけ
- ・テレビをみて夜更かし



体内時計がずれているかも!!

*何となくいつも眠気やだるさがある
*仕事や勉強に集中出来ない

《体内時計のリセットに重要なのは朝食》

時間栄養学(栄養素の代謝やバランスを考えた科学)上、体内時計は不規則な生活をするとなぜかやると言われており、朝食には体内時計をリセットする働きがあります。

- 脳の栄養源であるブドウ糖を含む炭水化物で頭スッキリ、集中力アップ
- たんぱく質源を組み合わせることで体内時計のリセット効果が高い
- 炭水化物+たんぱく質+ビタミン・ミネラル(野菜)の組み合わせが大事

忙しい朝にも！身体いきいきパパッとメニュー

さっぱりしらすごはん

しらすの旬は3月下旬～5月なので是非どうぞ

- 材料**
- ・ごはん …… 適量
 - ・しらす …… 大さじ4
 - ・きゅうり …… 1/2本
 - ・卵黄 …… 2個
 - ・ごま油 …… 小さじ1
 - ・しょうゆ …… 小さじ1
- 《2人分》

作り方

- ① きゅうりを千切りにする。
- ② ご飯の上に、きゅうり、しらす、卵黄の順にのせ、ごま油と醤油を合わせたものをかけたら完成。

エネルギー：365kcal
塩分：0.9g



溶き卵にしらす+玉ねぎを混ぜて卵とじ風丼にもアレンジ可能です！

院内探検隊 認知症ケアチームが行く！



ハギウダが行く！！

はぎうだきくみ
広報・広告室 萩生田貴久美

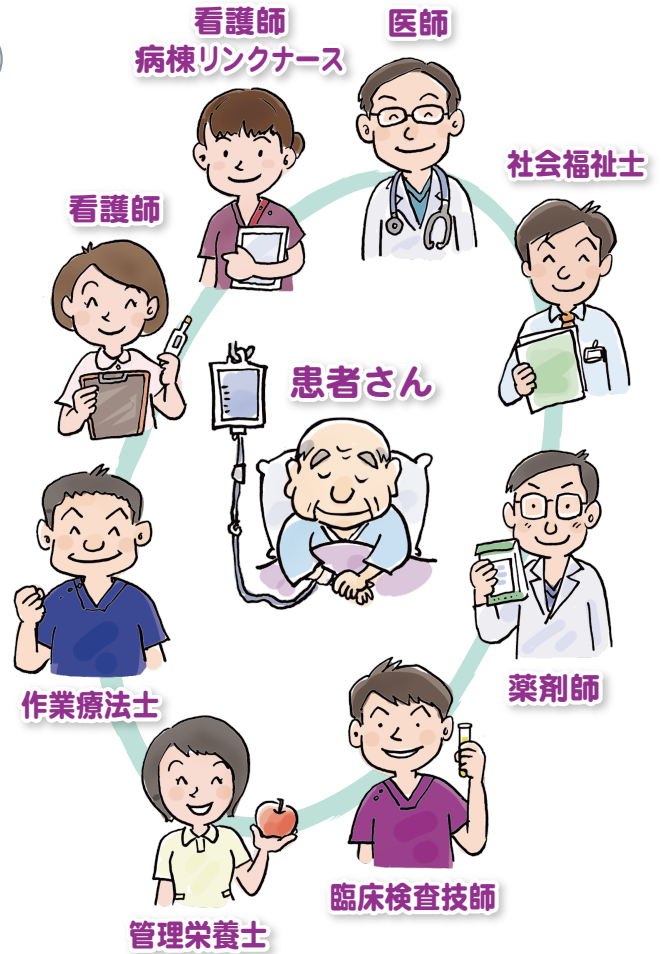
世界でも高齢化率の高い日本では、比例して認知症患者さんも増加しており、国の政策として支援が急がれています。高齢の方が突然の病気やケガで入院される際、大きな環境の変化、治療による緊張や苦痛によって認知症の症状がない方でも、精神的な混乱や不安を表すことがあります。そんな患者さんやご家族に寄り添う認知症ケアチームの活動に密着しました。

認知症ケアチームの活動スタート

高齢の患者さんが入院した際に生じる精神的な混乱や不安に対するケアを行い、安全かつ適切に療養していただくために、多職種で構成した認知症ケアチームが2019年2月に発足しました。各職種の専門性を活かし、質の高い療養ができるよう病棟スタッフと連携して対応しています。



《カンファレンス》 各職種で患者さんの状態や入院経過の状況をチェックします。



患者さんやご家族からお話を伺い、適切なケアの提供を病棟のリンクナースと検討します。

住み慣れた自宅を離れての入院・治療はどなたにとっても不安や身体的な苦痛を感じると思います。そんな中で、気持ちが混乱したり不安定になることを軽減できるようチームで支えます。ご不明な点や不安なことは、お近くの病棟ナースにご相談ください。

認知症ケアチーム
リーダー 吉田看護主任



看護師復職支援研修開催のご案内

無料

復職を検討されている看護師資格をお持ちの方を対象に研修会を開催します。

最近の医療や看護について講義・見学・体験を通じて復職を支援します。ご参加お待ちしております。

開催日 6月26日(水)～27日(木)

場所 日鋼記念病院

定員 5名程度

- 内容**
- ・医療安全について（講義）
 - ・感染対策（講義）
 - ・簡易血糖測定・静脈採血（演習）
 - ・病棟実習 ほか

その他 未就学のお子様は院内保育所でお預かりを致します。1日1000円(要予約)。保育所の見学も可能です。

申し込み 日鋼記念病院 人事課 **申込締切** 6月20日まで

電話 0143-24-1331 (代表)

E-mail jinji@nikko-kinen.or.jp

病院ホームページでも
詳細をご案内しています。



参加者の皆さんから、復職に向けて前向きになれた、と感想をいただいています。

春のお祝い膳がスタート … 産婦人科病棟

赤ちゃんの誕生祝いと無事に出産されたお母さんへの労いの気持ちをこめて、ご用意しています。4月から7月までのメニューです。

和食膳



- ・蟹といくらのちらし寿司
- ・先付 三種
- ・かぶの鑄込み（煮物）
- ・牛蒡と人参のサラダ
- ・筍の御吸い物
- ・デザート盛り合わせ
- ・フルーツ盛り合わせ

洋食膳



- ・ご飯 or パン
- ・純和鶏の香草焼き 季節の野菜を織り交ぜて
- ・鮭と菜の花の Pasta
- ・カリカリベーコンと野菜のサラダ
- ・カブの葉ポタージュ
- ・デザート盛り合わせ

日鋼記念病院発 医療・健康情報

病気の予防や健康維持を目的に日鋼記念病院では各種講座を開催したり、ラジオ番組を放送しています。普段、なかなか質問することができないことなど、気軽にご相談いただく機会としてもご活用ください。

糖尿病教室

合併症予防は適切な血糖コントロールから。気になる症状、生活上の注意など専門職がお話をします。

- 5月21日 認定看護師 硬くない?インスリン注射部位
- 5月28日 認定看護師 大切な足を守るうーフットケアー
- 6月 4日 管理栄養士 摂りすぎ!使いすぎ!?塩分の落とし穴
- 6月11日 理学療法士 糖尿病と運動療法

開催時間 毎週火曜日 15:00~

問い合わせ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講義内容および講師は変更になる場合があります。どなたも、自由にご参加いただけます。

マナブ!ウゴク! 健康プラザ

学んでイキイキ、動いてイキイキ。病気予防や健康維持を目指して、みんなで学びを深めましょう。

開催日時 6月20日(木) 13:30~15:00
13:00開場

場所 地域医療研修センター

内容 テーマ: 知ろう! 自分のカラダ
《体力測定》

申込・問合せ 広報・広告室 TEL 0143-24-1331

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30~15:00

- 5月28日 分娩の経過 ほか
 - 6月11日 マタニティー・ヨーガ
- 《ヨーガ参加費》 500円



《両親学級》 10:00~12:00

6月 9日 (日)

※両親学級は偶数月の第2日曜日に開催です。

申込・問合せ 産婦人科外来 TEL 0143-24-1331

FM77.6MHz ラジオ健康プラザ

放送時間 毎週月曜日 8:05頃放送

- 5月20日 いきいき健康レシピ
- 5月27日 お家でチャレンジ!
- 6月 3日 医療トピックス
- 6月10日 医療トピックス



番組内容は予告なく変更になる場合があります。

wi-radio のインターネット放送が始まり **FM77.6MHz** の番組が77.6MHz パソコン、スマホで聴けるようになりました!

Listen Radio リスラジ で検索! **wi-radio** 77.6MHz を選局!

がんサロン 申込不要

『ほっとほーむ』



病気と向き合うからこそ分かること、伝えられること、話してほっとしませんか。

開催日時 6月5日(水) 13:30~15:30 **場所** れじいむ

内容 ケアレシピ/患者さん同士の語り

問い合わせ がん相談支援センター TEL 0143-22-2225

編集後記

10連休が明けて、毎日のリズムは戻ってきましたか?

5月は毎年看護週間として様々な分野

で活躍する看護師さんにスポットをあて紹介しています。今年は年々需要が高まっている「訪問看護師」です。取材中に伺った鈴木所長の「おうちにはその人の人生が詰まっている」という言葉。その人の人生を尊重し、寄り添おうとする気持ちに「ケアの心」をみたように思いました。(ハギ)

発行 社会医療法人 日鋼記念

日鋼記念病院

〒051-8501 室蘭市新富町1丁目5番13号

TEL 0143-24-1331 (代)

FAX 0143-22-5296

e-mail koho@nikko-kinen.or.jp

ホームページ <http://www.nikko-kinen.or.jp>

編集 広報誌編集委員会 委員長 山田康弘