

日鋼記念メデイカル情報

平成28年

5

月号

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

- 看護の日特集：キラリ☆ケアの力 2～3
 - ・ 看護師さんのお仕事に密着～整形外科編
- お家でチャレンジ 4
 - ・ ストレッチのススメ
- 栄養通信 5
 - ・ 疲れに負けない、残さないビタミンC
- 母恋インフォメーション 6～7
 - ・ 平成28年度 復職支援研修参加者募集
 - ・ 食べて学ぼう! ～できる! 外食ヘルシーチョイス
 - ・ がんサロン『サロンdeほっと』6月15日より毎月第3水曜日開催
 - ・ オストメイト対応トイレ設置のお知らせ
- 連携医療機関紹介：あなたの街のホームドクター 7
- 日鋼記念病院 各種教室のご案内 8

今月の スナップ



看護の日週間 パネル展(5月7日～13日)

看護師さんはいろんなお仕事してるんだね! お母さんと一緒に興味津々、楽しそうに見てくれました。



AM 8:30

カンファレンス



医師、看護師、理学療法士、作業療法士、薬剤師、管理栄養士、在宅支援センター看護師、医療ソーシャルワーカーが集まり、患者さんの情報を共有します。

ここでは患者さんやご家族の希望、リハビリの進み具合、退院後の生活環境など、患者さんが地域で安心して生活するために必要な様々なことが話し合われています。



AM 10:00

傷の手当の指導

清潔を保つことは療養上においても、気持ちの上でもとても大切です。今日は患者さんが自宅で傷の手当がきちんとできるか入浴後、確認しています。

「こうやって洗うんだよね、それから、この薬塗るんだよね」と嬉しそうに栃木さんに聞いています。

「そうそう、上手にできていますね！」



AM 11:00

介護調査員と面談

患者さんが介護保険サービスを受けることができるよう介護調査員と話し合いを持ちます。

「患者さんの身体状況や今後の生活への不安など、看護師の立場で適切に伝えられるよう努力しています。」



PM 12:00

患者さんの昼食を見守る

整形外科病棟では安全に楽しく食事をしていただくことを目的に、デイルームを利用しています。皆さん、本当に楽しそうです。

栃木さんは、患者さんとにこやかに話しながら骨折した手や指の動き、嚥下状態などを観察しています。

「コミュニケーションをとりながら食事をすることは、療養の支援でもあり大切な時間です。」



日々、患者さんの療養に関わるあらゆる支援を行う「看護師」さん。

今回は、勤続5年目の栃木里衣奈さんに密着しました。

身の回りのお世話やリハビリなど入院中の支援にとどまらず、退院後の生活を視野に入れ院内・外の様々な職種と調整を重ねていく「調整力」が光っていました！

整形外科編



PM 2:00

在宅ケアセンター看護師、 作業療法士と情報共有



患者さんの自宅訪問の様子。
お風呂の動作など安全を
確認します。

当院の在宅ケアセンターの看護師、作業療法士が退院を控えた患者さんの自宅に伺い、日常生活の動作の確認や環境について情報収集を行います。

共有

在宅ケアセンターの看護師が自宅訪問で確認した情報を共有します。

退院まで何が必要か、どんな準備をしたらよいのかなど、考え・検討する上で貴重な情報です。



PM 3:00

ベッドサイドで ...

お風呂に入れない患者さんの清潔を保つために身体を拭き、包帯の巻き直しを行っています。



PM 5:00

勤務終了...



のところで
栃木さんにお話を
聞きました



看護師になろうと思ったきっかけは
なんですか？

母が看護師だったため、小さいころから「看護師」という仕事を身近に感じていました。熱を出したときや、姉が骨折した時など看護師である母親の頼もしい姿にあこがれたのかもしれません(笑)。



どんな時にやりがいや喜びを
感じますか？

整形外科病棟なので、動けるようになって退院していく姿に毎回喜びを感じています。入院中は、私たちも患者さんと一緒に頑張っているの、回復していく姿は本当に嬉しいです。



仕事ではどんなことに注意して
いますか？

疾患、症状はもちろん、患者さん・ご家族の持つ背景や希望は千差万別です。“患者さんの想いに寄り添う”ことを常に考え、患者さんとのコミュニケーションを大切にしています。



これからの目標を教えてください。

もう少しで産休に入りますが、出産後も継続的に知識を高めて看護の仕事をしていきたいと思っています。

お家で
チャレンジ!

ストレッチのススメ

リハビリテーションセンター
理学療法士

やまと しんすけ
大和 慎祐

気持ちの良い季節がやってきました! 「運動でもしようかなあ」と思っている方も多いと思いますが、いきなり激しい運動をするのはケガの元。今回は準備運動、リラックスに効果のあるストレッチのお話しです。

じょうずに
使い分けて
効果的に!

実はストレッチ体操には「動的ストレッチ」と「静的ストレッチ」があり、目的に応じて実施するタイミングが違います。正しいタイミングで効果的にストレッチを行い、安全に運動を楽しみましょう!

運動前のストレッチ

筋の柔軟性向上、けがの予防やパフォーマンスの向上が期待でき、運動前に有効とされています。
代表的なものにはラジオ体操などがあります。

- ① 足を肩幅に開いて指や肘をしっかり伸ばし、5秒間キープ!



息を吐きながら
ゆっくり5秒くらい
かけて、
②のポーズへ

- ② 最後は“だら～ん”と力を抜く



①から②を
3回程度
繰り返します

運動後・就寝前のストレッチ

老廃物を流し疲労軽減や心身のリラックスに効果があるといわれています。

伸ばすときは、筋肉の伸びを感じながら
息を止めずに20～30秒かけて!

背中
は
ピンっと



太もも裏伸ばし

椅子に浅く座り背筋とヒザを伸ばし、つま先を天井に向けます。
そのままふとももの裏が伸びるのを感じるまで上半身をゆっくり前に倒します。

ちょっと
曲げる



アキレス腱伸ばし

ヒザを少し曲げた状態で足首を立てます。
ゆっくり体を曲げ、つま先を持ち、手前にひきよせます。

ちょっと
曲げる



ちょっと 硬めの人には

つま先まで手が伸びないときは、タオルを使用してもOK。

疲れに負けない、ビタミンC 残さない！

老人保健施設母恋
管理栄養士

しの はら
篠原めぐみ



新生活の始まりや環境が変わり疲れがたまっていますか？
今回は疲労回復や免疫力を高める働きのあるビタミンCについてご紹介します。

100mg

成人1日の
推奨量

ビタミンC 100mgってどれくらい？



キウイフルーツ	1個
いちご	10個
キャベツ葉	2枚
じゃがいも	中4個
ブロッコリー	2/3房
ピーマン	4個



ビタミンCは熱に弱くて、溜めておけない

- 水に溶けやすい
- 熱に弱い(煮ると50～70%減少、蒸す・焼くと10～30%減少)
- 寒さや疲労などのストレス、タバコを吸うことでも消費される
- 体内に貯めておくことができず、過剰分は排出される

一度に全部食べるのではなく、ダンゼン小分けがお勧め

3食にバランスよく組みあわせて、
生のままサラダやデザートにして
食べることをおすすめします。

オススメ調理方は生で食べるか、ささっと短時間で

なま 水でさっと洗って生で食べる

加熱 煮込み料理よりもさっと炒める程度にする

芋類のビタミンCはでんぷんに守られて、加熱しても壊れにくい！
皮付きのまま加熱すると、よりビタミンCが残りやすいので
オススメです。

1日の組み合わせ例

朝：キウイフルーツ 1/2 個をデザートに
昼：じゃがいも中 1 個でサラダに
夕：キャベツ葉 1 枚千切りで添えて



ホットサラダ



1人分の成分値 エネルギー：230kcal / 塩分：1.4g

材料 《2人分》

- ・新玉ねぎ…………… 1/2 個
- ・青じそドレッシング… 大さじ 2 (市販)

- ・新じゃが …… 中 2 個
- ・アスパラ …… 4 本
- ・鮭 …… 1 切
- ・バター …… 大さじ 1/2
- ・コショウ …… 少々



作り方

- ① 玉ねぎは荒みじん切りにしてからドレッシングに漬けておく。
- ② じゃがいもは皮付きのまま大きめの乱切りにし、中に竹串がすっと入るまでレンジにかける。アスパラは4cm程に切り火が通るまでレンジにかける。
- ③ 鮭は一口大に切った後、コショウをふりかけ、フライパンにバターを溶かしてから焼く。
- ④ ②と③をざっくり混ぜ合わせ、お皿に盛り付ける。①をかけたら完成。

新じゃがは水分が多く、ホクホクとした食感が出にくいので、素揚げやオーブンで焼くのがオススメです。
またビタミンCが溶け出さないよう、皮付きのまま塩茹でにしても。

● 平成28年度 復職支援研修参加者募集

「看護師として働きたい！」復職への一步を応援します。

思いはあるのに「ブランクが長い」「以前身につけた知識や技術は活かせるのか」など様々な不安を感じる方を支援する研修です。資格を活かし地域で活躍しませんか？

日時 6月20日～22日 / 1日3時間・3日間

場所 日鋼記念病院

対象 復職を考えている潜在看護師
当院への入職を前提としたものではありません

参加費 無料

定員 5名程度

申込締切 6月6日(月)

内容 《講義》医療安全対策／感染対策 ほか
《演習》注射、静脈採血／一次救命(BLS)とAED
《実習》病棟実習

申込先 人事課 TEL **0143-24-1331** (代表) 平日 9:00～17:00
院内保育所で未就学のお子様をお預かりいたします 1,000円／1日(要予約)



一つ一つの手技を丁寧に指導します。
「復職に前向きになれた」など感想をいただいています。

● 食べて学ぼう！ ～できる！ 外食ヘルシーチョイス

家族や友人とお食事処でプロの料理に舌鼓を打つのはとっても楽しいひとときです。
でも、生活習慣病や糖尿病の合併症予防の視点からはカロリー・塩分も気になるところ…。
今回は外食の定番「ハンバーグ定食」をベースに外食する時の注意ポイントを学びます。

日時 6月24日(金) 18:00～19:00

場所 レストランれじいむ (中央棟2階)

内容 《講義》あなたの筋肉イエローカード?? ～はじめようアンチエイジング
《メニュー》外食自分流！ハンバーグ定食

定員 20名 定員になり次第締め切ります

参加費 500円

申込先 広報広告室 ^{はぎうだ} 萩生田 TEL **0143-24-1331** (代表) 平日 9:00～17:00

● がんサロン『サロンdeほっと』 6月15日より毎月第3水曜日開催 病気と向き合っているからこそ話せる、伝わる、繋がるサロン

現在、『あっとほーむ』は、専門職との相談コーナーを中心に年4回実施しています。『サロンdeほっと』は同じ経験を持つ方の話しに耳を傾けたり、心の内を伝えてみたり、自由に過ごしていただく患者さんとの対話中心の場所・サロンです。月1回のほっとするひと時、お茶を飲みながら過ごしませんか？お気軽にお立ち寄りください。



日 時 6月15日(水) 13:30~15:00
場 所 地域医療研修センター 小会議室
問合せ がん相談支援センター TEL **0143-22-2225**(直通)

申込み
不要

● オストメイト対応トイレ設置のお知らせ



1階、救急センター前の多目的トイレを改修し、人工肛門・人工膀胱（ぼうこう）となられた方の対応トイレを設置しました。当院ご利用の方だけではなく、外出先でお困りの際にもご活用ください。



オストメイトマーク
が目印です。

日鋼記念病院の連携医療機関紹介 あなたの街のホームドクター



心療内科・精神科 街の診療所 予約制

室蘭市中島町1丁目28-18 TEL:0143-41-5560

診療科：心療内科 / 精神科・腫瘍精神科 (がん患者さんの心のケア)

院長：三村政雄 (みむら まさお) 先生

受付時間	月	火	水	木	金	土	休診日
9:00~11:30	●	●	●	●	●	●	日曜・祝祭日
14:00~17:00	●	●	●		●		第1・3・5土曜日

気分が落ち込む・パニックなど心に不安がある方、食欲がない・眠れないなどからだに不安がある方、どんな些細なことでも気になることがありましたらご相談ください。地域の皆様が安心して暮らせるよう、連携をとりながら診療を行っています。



日鋼記念病院 各種教室のご案内

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。皆様のご参加お待ちしております。

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24日 医師 糖尿病について (仮)
5月31日 管理栄養士 糖尿病食のキ・ホ・ン
6月 7日 理学療法士 糖尿病と運動療法
6月14日 薬剤師 糖尿病とお薬

開催時間 毎週火曜日 15:00 (医師の回は14:30)

申込・問合せ 糖尿病センター TEL 0143-24-1331

講演のタイトル、講師のスケジュールは変更になる場合があります。

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16日(木) 13:30～15:00
13:00開場

場 所 地域医療研修センター

テーマ シリーズ『がんに迫る』

講座：大腸がん 益子博幸副院長
運動：お手軽ストレッチ

持ち物 体力手帳

申込・問合せ 地域医療連携センター
TEL 0143-25-2555

母親学級・両親学級

《母親学級》 13:30～15:00

5月24日 分娩の経過 ほか
6月14日 マタニティ・ヨガ

《ヨガ参加費》 500円

《両親学級》 10:00～12:00

6月12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



FM76.2 ラジオ健康プラザ

医師・看護師・栄養士など様々な職種が、週替りで医療や病気にかかわる話題を取り上げます。

5月20日 健康クスリ箱【教えて薬剤師さん】
5月27日 いきいき健康レシピ
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。

放送時間 毎週金曜日 9:10～9:20

当院のホームページで、バックナンバーを公開しています！
ラジオ健康プラザライブラリーをご確認ください。

84.2
MHz



編集後記

今月のメディカル情報は5月12日『看護の日』にちなんで、看護師さんに密着して普段のお仕事の様子を紹介しました。取材中に伺った「患者さんと一緒に頑張っているのが退院していく姿は本当に嬉しい」という言葉が印象に残っています。患者さんの回復を願い二人三脚で奮闘する姿に『寄り添う看護』ってきつとこういうことなのかもしれないな、と胸がジンワリした取材でした。

(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