

心の健康について

# ルピナス

2017年 7月 第10号



医療法人金澤会  
青磁野リハビリテーション病院

看護部広報紙 一年2回発刊

- 外来・健診センター
- 回復期リハビリテーション病棟（北病棟）
- 地域包括ケア病棟（東第1病棟）
- 障害者施設等一般病棟（東第2病棟）
- 介護療養病棟（南第1病棟）
- 医療療養病棟（南第2病棟）

## 院内委員会の取り組みのご紹介

### ◆糖尿病チーム◆

食生活を始めとする生活様式の変化によって、近年急激に糖尿病・糖尿病予備軍の方々が増加しています。糖尿病の初期段階では、自覚症状がほとんどありません。しかし、放っておくと糖尿病そのものが進行するのはもちろん、危険な合併症を招く恐れがあります。

当院では年5回、城西地域コミュニティセンターにて土曜日の午後2時から約1時間程度、多職種で構成された糖尿病チームが、「糖尿病予防教室」を開催しています。それぞれの専門的な立場から「糖尿病とはどのような病気なのか」また「糖尿病と上手付きあっていくコツ」をお伝えできるように取り組んでいます。当院の患者さまだけでなく、ご家族や地域の方もどなたでも参加できます。教室では、糖尿病対策の試食会も行い、参加費は無料です。スタッフ一同、たくさんの方のご参加をお待ちしております。詳しくは当院外来までご連絡下さい。



### 29年度 入社式

平成29年度金澤会入社式が4月1日（土）に行われ、看護部新入職員12名を迎えました。

先輩、新人の挨拶では昨年の熊本地震にも触れられ、医療職としての自覚も新たになりました。理事長、院長から医療人としての心構えや法人の使命、理念、方針についての講話があり、引き締まった顔に、金澤会の一員として

頼もしくも感じられました。



### 看護部新人紹介

よろしくお願ひします！

先輩方、他職種の皆様からのアドバイスを生かし頑張っていきたいと思ひます。（北病棟 磯野）



初心にかえって一生懸命頑張ります（南1病棟 日野）

常に感謝の気持ちを忘れず、気配り・心配りをもって頑張ります（南2病棟 森山）

### 心と体のバランスとれていますか？ ～ストレスをため込まないコツ～

新年度を迎え、震災から1年が過ぎました。進学、就学、就職、職場の配置転換、転居など新しい環境に直面しストレスを抱えている方も多いかと思ひます。そこで、今回は心のバランスを取り戻す方法をいくつか挙げてお願ひしますので、よかったですら試してみてください。



- ①我慢はよくない！まずは、誰かに気持ちを吐き出そう
- ②もしかして、体の疲労が原因か？ゆっくり体を休ませよう
- ③眠る前のリラックスタイムでこころも体も健康的に
- ④オンとオフの切り替えが大切。オフを目いっぱい楽しもう
- ⑤心が休まる瞬間を積極的に取り入れよう
- ⑥環境が変わると心境も変わる！旅行に出かけてみよう



## 地域医療の充実のために

住み慣れた地域で自分らしく安心して過ごせるよう地域医療、介護環境の整備が進められています。熊本でもくまもとメディカルネットワーク（KMN）という医療・介護などの関連機関が必要な情報を交換共有することで、地域全体の健康をスムーズにサポートする仕組みが始まりました。

看護部では、職員研修会や行政の説明会へ参加し、新たな仕組みへの理解を深めていきます。

### ～大田和貴先生を仲間に交えて～

平成29年5月1日より大田和貴先生が診療の要として着任されました。優しい笑顔と行動力で職員はもちろん患者様、ご家族からの信頼も抜群です。

これからも、地域医療の充実に向け患者様、ご家族の思いに寄り添いながら頼れる存在として連携を図っていききたいと思います。



## JICAマレーシア国別EPP

### (高齢者に対する健康管理)

平成29年4月12日（水）、マレーシアから10名の研修を受け入れました。

高齢者の疾病対策や介護保険制度、退院支援などについて講



義や施設見学を行い、つたない英語を駆使しながら交流ができました。

帰国後は、国家レベルでの仕事の重責もあると思いますが、同じ医療職としてエールを送りたいと思います。

## 熊本城マラソンに参加しました。

2月19日、熊本城マラソンに出場し、フルマラソンを完走できました。昨年の地震の際はそれぞれが被災している状況で大変でしたが、今回は震災後の復興祈念のマラソンだけに、出場し完走することができ良かったです。（北病棟 NS道上）



## 医療マネジメント学会に参加しました

平成29年3月18日（土）に開催された日本医療マネジメント学会に参加、日々の研究結果を発表しました。

### ＜健診センター＞

当職員の飲酒習慣と健康状態の調査を行った結果、全国平均と同じく15%。女性よりも男性の飲酒率が高い結果でした。毎日1合以上飲酒している人は、喫煙や睡眠等の生活習慣にも悪影響を及ぼしている可能性が高い結果となりました。

お酒は適量であればリラックス効果や良いコミュニケーションツールとなるので、多量飲酒をせず、休肝日を設けるなど、上手に付き合っていきましょう。

### ＜総合連携室＞

社会福祉士が「ふくし相談会効果と今後の在り方を考える～17年の変遷」と題し、参加者のアンケート分析や多職種との連携課題について発表を行いました。座長賞をいただき、長年の取り組みが評価されたことに大変うれしく思いました。今後「ふくし相談会」を更に充実させ社会情勢を見据えて、その方の人生に寄り添いながら支援していききたいと思います。

## 看護の日

5月12日は、フローレンス・ナイチンゲールの誕生日で、看護の日に制定されています。

当院でも、5月11日（木）から3日間、ファインテラス（高齢者向け住宅）前で、地域の方の健康への意識を高め、より元気に過ごしていただくため、看護週間イベントを開催しました。

血圧・骨密度などを測定する、測定・相談コーナーを無料で実施。毎年参加して測定記録を比較され、健康相談をされている方も多くおられます。2日目は豪雨にもかかわらず多くの方にご参加いただきありがとうございました。

## 行事予定

**毎月開催**

- 池田生き生き教室（第3水曜）
- ふくし相談会（第2土曜）
- 栄養教室（第4金曜）

**平成29年4～9月**

- 花見（4月）
- 七夕祭（7月）
- 青翔苑夏の感謝祭（8月）
- 敬老会（9月）

## 柿原公園でお花見

4月5日、6日、患者様と一緒に柿原公園へ花見にでかけました。満開の桜の中を散歩し、お弁当を食べてご満悦の様子でした。

今後も外出などを企画し、ご入院の方々が楽しみ、気分転換できるような機会を多く設けていきたいと思ひます。



■リハビリ付き高齢者向け住宅（特定施設入居者生活介護）「ファインテラスせいじの」  
 ■高齢介護相談センター「けあまっが原西」  
 ■はいひのべらバスステーション  
 ■せせが原駅前バスステーション「せせが原」

診療科目 内科 整形外科 リハビリテーション科  
 診療時間 9時～12時 / 14時～17時

発行 医療法人金澤会  
 青磁野リハビリテーション病院  
 看護部広報委員会

〒860-8515 熊本市西区島崎2丁目22-15  
 TEL 096-354-1731 FAX 096-354-1736  
 ホームページ <http://www.seijino.or.jp/>