

医療法人済恵会 広報誌

## オアシス59号

看護部長  
藤原 美津子

皆様こんにちは。今回この機会をいただき、看護部の現状や日頃考えている事を少し述べたいと思います。須藤病院は安中市にあり、地域の皆様と共に歩む病院です。現在、全国で高齢化が進んでいます。安中市の現状としては、平成22年の高齢化率は日本全体が23.1%に対し安中市は27.2%です。安中市の10年前は21.4%でしたので高齢化の進み方が速いように思います。

また、介護の面では出生率や20歳以下の未成年の数が年々減少し、安中市内では介護をしている人の2人に1人は60歳以上の方だそうです。この地域の状況を踏まえて須藤病院の看護を振り返ってみると、看護職員の研修や、患者様家族の方々との対応等、自分の力量不足を感じ悩みながら少しでも須藤病院が地域の方々から愛されるように日々努力を重ねています。人間対人間の看護では、専門的な技能の他に豊かな人間性・誠実さ・優しさ・生活の知恵・自己研鑽能力などが重要だと感じています。患者様に信頼していただくには

まず職員同士が支えあい思いやれる職場の雰囲気を作る事が大切だと感じています。それには指導的立場に立つ者の認識と力量が問われることになるのも痛感しています。

当院では、准看護学校と高等看護学校に通いながら働く就学生に奨学金を補助し、院内育成にも力を入れています。しかし、個人の資質や教育力、教育システムなどは難しく日々、改善を繰り返しています。その中で、学生にとって病院で患者様と直に接することが、何よりの勉強であるのと同時に、先輩看護師が同じ現場で学生や後輩を指導していくことで、皆の基礎力の向上、自身の自己成長につなげられるようにして行きたいと思っています。

P・F ドラッカー氏の著書に「マネジメント基本と原則」があります。そのなかに「人は最大の資産である」と述べられています。人と接する時、人の嫌なところや弱点に目が行きがちです。しかしより良い関係を築くためには、その人をよく観て長所を引き出し互いに認め合うことが非常に重要だと感じています。努力をすれば人は変われると信じ看護部がより良く変われるように皆で力を合わせていきたいと思っています。



また、医療に携わる仕事なので、一つの間違いが重大な事故を招く恐れがあります。そのための努力や緊張は並大抵の事ではありません。しかし、人間は間違いを犯す生き物である以上、やはり小さなミスが出てしまいます。当院では、ミスをした事を責めることよりも、なぜそのミスが起きたのかを皆で話し合い、客観的な目線で問題を見つめ直して、次に同じミスをしないように全員の学びの場となるよう努めています。このようにして、各自のスキルアップや客観的な見方を養うことで地域の皆様に愛される看護部を作って行きたいと思えます。

看護師のスキルアップの面におきましては、看護師の職能団体として日本看護協会があります。任意で加入する組織ですが平成21年度の会員は合計621359名でした。看護会の舵取りをしている組織で、様々な制度を設定しています。現在、認定看護師や専門看護師制度が設定されていますが、H22年度の動きで特定看護師（仮称）の制度が

検討されています。これは日本の医療においての医師不足に伴う、必要な患者に必要な医療が提供されるための対策として検討されています。その内容と

しては、資格を持った看護師が医師指示を前提として、その代替に指示や処方をする事とです。簡単な例では、再診の患者様に前回と同じ処方を出す事などで、医師の労力軽減・患者様の時間短縮などが期待されます。まだ採用されてはいませんが、このような事からも看護師の責任・重要性が高くなってきているのを自覚し、看護師一人一人が勉強スキルアップができる環境を作っていきたいと思えます。

最後になりましたが、須藤病院は地域の皆様に支えられて今日まで来ました。今後も患者様が安全で安楽な医療・看護が受けられるよう日々努力していきますのでどんな事でも構いません、気がついたことがあればご意見ご指導をいただけますようお願い致します。

医療法人清恵会 私たちの約束  
 私たちは、笑顔で親切な対応を約束します。  
 私たちは、安全確認をします。  
 私たちは、診断、治療に全力を尽くします。  
 私たちは、つねに進歩します。  
 私たちは、患者様、地域の皆様、従業員の間から全ての人が幸せになることを目指します。

# ～老健めぐみ近況報告～

## 納涼祭報告 山口彦次

8月1日、日曜日。今年もご利用者やそのご家族、近隣の方、また関係の方々に暑さを忘れ楽しんで頂こうと、老健めぐみ職員が納涼祭を企画いたしました。

1階のデイルームには紅白の垂れ幕が下り、そしてリハビリ室、2・3階のホールには色とりどりのお花紙で作ったお花が飾られ、めぐみ駐車場には焼きそばをはじめ、フランクフルト、焼き鳥、ベーコン焼き（たこの代わりにベーコンを入れたたこ焼き）、豚汁、じゃがバター、カキ氷、綿菓子、各種ドリンクなどの屋台が並びました。

午後1時。須藤院長（理事長）の挨拶で、開会。1階のデイルームがメイン会場となって、ボランティアの方々による盆踊り、カラオケ大会、職員による「めぐみ保育園？」の慰問、そして安中総合学園の和太鼓演奏がありました。駐車場の屋台では、次から次へと食べ物や飲み物を取りに来られる方で大忙し。その中に、汗びっしょりで黙々と、そして時には笑みを浮かべて、ベーコン焼きを焼く須藤院長の姿があったことを皆さんご存知でしたか…。

午後3時15分。無事閉会。今年

は、総勢300名ほどの人が集まり、昨年にも増して盛会となりました。また、猛暑の中、お手伝い頂いたボランティアの方々にこの場を借りて御礼申し上げます。有難うございました。これからも、ご家族や地域の方々との交流を大切にし、めぐみをご利用される方々が安心して、楽しく過ごせる老健を築いていきたいと思っておりますのでよろしくお願いいたします。



# リハビリ通信

## ～ 理学療法編 ～

理学療法士 菅根 利明

皆様、安らかに過ごしてはいかがでしょうか？

当院では今回一般住民の方々のために公開セミナーを企画させていただきました。当院は新築移転後、無事2年を経過することができました。これも一重に患者様、地域の皆様、従業員の協力によると心から感謝しております。

今回は第1回ですので身近なリハビリをテーマにさせていただきました。

当院リハビリテーション科には理学療法士12名、作業療法士5名、言語聴覚士2名が在籍し、月曜日から日曜日まで一年中休むことなくリハビリを提供しております。また、老人保健施設めぐみにも理学療法士3名、作業療法士1名、言語聴覚士1名配しており、これからもリハビリの充実した老人保健施設を目指したいと考えております。

これらのリハビリスタッフの仕事を知ってもらうことと同時に、日頃から十分な運動作業を通じ、少しでも皆様の健やかな生活に寄与できたらと、この講習会を計画させていただきました。

## 高齢者の暮らしを拡げる トレーニング

### 老化の予防

高齢化が急速に進むヨーロッパなどの国では、年金、医療の破綻を防ぐために高齢者の身体機能維持、老化の進行を遅らせることが大きな課題になっています。そのため、高齢者をウォーキングや機具による筋力トレーニングに誘うなど、様々な試みが行われています。調査や運動プログラムを実施した担当者は「始めるのに遅いということはない」と言っております。

目的は、高齢者が身体機能ができるだけ長く保ち、自立した生活を送れるようにすること。対象は足腰の機能が衰えている人、例を挙げれば、座っているところから立ちあがるのが不自由になってきている方や、普段から運動をまったくしていない方です。

ヨーロッパ諸国では政策としてプロジェクトをつくり、高齢者の体力の衰えが典型的にどういう箇所に現れるかを調査、分析して、内容を決定しました。この中で、特に足の衰えが激しく、歩行機能、バランス機能の衰えが顕著であること、また、筋力やバランス機能の衰えは訓練すれば進行を遅らせることが出来ることも分かりました。



以上の調査結果から、運動が必要であることが分かり、足の筋力の衰えの進行を遅らせるために、実際の生活で何をすればよいのか、プログラムを決定していったそうです。

筋力アップとバランスの訓練では、まず1人ひとりの衰えや興味にあった訓練を行うこと、体を動かすことに興味を持ってもらうために、定期的に歩くことから始めた、とのことでした。

まず、なぜ筋力トレーニングやバランス訓練を行うのか目的をしっかりと把握してもらうために体力測定を行い、健康診断（身長・体重・BMI・血圧）、運動機能（握力・10m歩行・開眼片足立ち）のチェックをします。

高齢者用平均台ではバランス機能訓練が行われます。機能低下のレベルに合わせて3種類の平均台があり、指導はリハビリスタッフが行います。手をつないでわたってもらうことから始まり、段階を追って自分ひとりで渡れるようにしていきます。

ストックウォーキングは、杖（スキーのストックのようなもの）を2本持ち、腕を使って歩きます。冬の凍った道も安心して歩けること、若い人達も通常のウォーキングにプラスして歩幅を大きくとることで脚の裏側が鍛えられることで人気があります。運動するための入り口として、機械による筋力トレーニングと同時に自主的にできるストックウォーキングを取り入れていることが、特徴でしょうか。高齢化の進むヨーロッ

パやスウェーデンの良い点を学んで、取り入れているようです。このプロジェクトの主な目標は「とにかく高齢者とされる方が、外に出られる機会をつくること」「始めるのに遅いということはない」と強調しております。

日本の介護予防の地域支援事業は始まったばかりですが、5%とされる特定高齢者の特定ですら課題で、自治体によっては、0.1%しかプログラムに参加していない実態も浮き彫りになってきました。元気なのに、なぜ、体操のために、わざわざ出かけてゆく必要があるのか、と嫌がる高齢者の方もいます。

幼いころや若いころから、もっとスポーツを日常的に楽しむことが必要ですが、その場が少ないことも課題です。生涯スポーツが奨励されているのですから、日常的に行えるストックウォークのような楽しいウォーキングで老化を予防するのは大切なことです。

## 実演内容

老化を予防するための足腰を中心とした  
10の筋力トレーニング

椅子に座ったままや、つかまりながら立って行う運動です。

皆様、奮ってご参加ください。