



松明

(令和6年7月・8月号) 2024 vol.4



表紙 リフレッシュ研修より

看護部だより

リフレッシュ研修

教育担当師長 石栗 広志

当院の新規採用者が働き始めて3か月となった6月21日、大滝川公園でリフレッシュ研修を実施しました。対象の薬剤師、看護師、事務職員の新規採用者6名がこうして集まるのは4月の入職時以来のこともあり、再会を喜ぶ姿がありました。研修では、同期とのコミュニケーションを深め、心身ともにリフレッシュすることを目的に、意見交換を行うゲームやこれまでの仕事の振り返りを行い、昼食はバーベキューを楽しみました。

ゲームでは、一人一人の違う意見を、グループで1つの意見にまとめる話し合いを行いました。活発な意見交換が行われ、お互いを理解する良い機会となりました。これまでの仕事の振り返りでは、研修生それぞれが感じている思いを発表しました。達成感や悩みの共感だけではなく、お互いに日々工夫していることをアドバイスする様子がとても印象的でした。研修の最後には、各職場長からのメッセージを読み上げ、研修生一人一人にカードを配りました。熱いエールに、研修生全員が照れながらも、これからのステップアップへの動機づけになっていました。

入職後3ヶ月の時期には、仕事を覚えることができるようになってくる時期にあります。また、できるようになった仕事を任せられ、責任の重さを実感し始める時期でもあります。研修後の振り返りからは、「研修生同士で、困っていることや頑張っていることを共有できた」「仕事上で

の工夫を同期からたくさん学ぶことができた」といった意見が出ていました。職種を超えた同期の絆を大切に、今後も一つ一つ、丁寧に学びながら成長してほしいと思います。



本号のご案内

- 看護部だより リフレッシュ研修…………… 1
- 療育だより ～日本全国、梅雨スポットに出かけよう～ …… 2
- 看護部だより 続・新規採用者研修「急変対応」 …… 3
- 健康プラザ 水中運動のお話…………… 3
- 外来担当医表 …………… 4

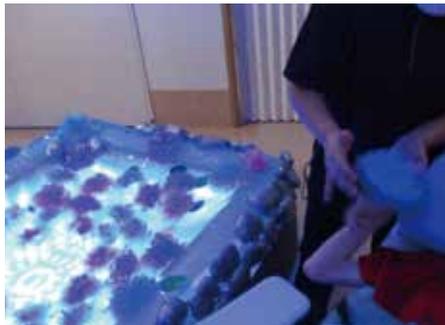
納得の医療で地域や社会に貢献

病院理念

福島病院では「納得の医療」で地域や社会に貢献を理念として掲げ、職員一同、●人間として対等な患者さんの目線に立ち、●分かり易い説明を行い、同意を得た上で、●安全・安心で質の高い、患者さんやご家族を始め、地域社会の方々、勿論病院職員など誰にでも納得していただける医療の提供を常に心掛けております。

雨の合間に差し込む強い日差しに、夏の訪れを感じるこの頃、重症心身障がい児（者）病棟では、梅雨の行事を実施しています。日本全国の有名な梅雨スポットを巡るというテーマにし療育棟には、様々なスポットが鮮やかに色づきました。入り口を入ってすぐには、福島県の高林寺。ここは各病棟の患者様で紫陽花を製作し、沢山の紫陽花でいっぱいのトンネルが完成しました。紫陽花のトンネルと鳥居をくぐると茨城県にある雨引観音。池に浮かぶ紫陽花“水中華”をイメージしライトアップされた紫陽花達は神秘的な場所となりました。最後に静岡県松崎まち灯り。こちらは各病棟の患者様が傘をアレンジし、傘の通り道が出来ました。その他にも梅雨スポットの途中には、天井から吊るされた雨雲や大きな傘に入り雨の音や光を感じられる場所が設置されています。患者様それぞれお気に入りの場所ができたようで、トンネルでは紫陽花や天井に浮かぶ風船に触れようとする方や、途中にある雨雲に手を伸ばす方、水中華を見つめる方、大きな傘に入りしずくに触れたり雨音をよく聞いている方、お気に入りの傘を選んで好きな所へ行ってみたりと色々な様子が見られました。“梅雨”と聞くと中々外には出られず雨が続きジメジメとしたイメージがある

かもしれません。今回療育棟に梅雨スポットを設置したことで、患者様も職員も梅雨を感じて楽しみ、そして癒されたのではないかと思います。これからも患者様のQOL向上・維持できるよう楽しい取り組みを今後も行って参ります。



7月4日、患者さんに急な状態変化があった際の迅速な対応が取れることを目的として、「急変対応」の研修を実施しました。新人看護師はあらかじめ配布された事例をもとに、患者さんに何が起きているかを考え、観察項目と行動内容をどうするかをまとめて研修に臨みました。当日は、模擬の病室で、患者さんがベッドで意識がない状態を想定し、5分という限られた時間で自分で考えた対応を実施しました。現時点では、新人看護師は知識、技術ともに経験が少ない状況のため、先輩看護師に応援を求めることが必要になりますが、演習では全員が応援を呼び、駆け付けた先輩看護師の指示を受けることができました。演習の後の話し合いでは、「患者さんの急変にいち早く気付くこと」「患者さんから離れることなく応援を呼ぶこと」、「応援に来た先輩に情報を正確

伝えること」が大切であると全員で振り返りを行いました。自部署の看護師長からの具体的な指導を熱心に聞く様子から、研修の学びは大きかったようです。これからも共に学び成長を続け、一緒に患者さんの安全を守っていきましょう！



今回は涼しげな？水中運動についてお話させていただきます。

皆さんは水中運動と聞いて、何をイメージしますか？ぱっと思いつくのは水泳でしょうか。泳がなくても楽しく運動できます。

水の特性ですが、浮力によって足腰の負担が軽減します。水圧によって下半身の血液が心臓に戻りやすくなります。水には粘性があるため同じ動作なら陸上より水中のほうが消費エネルギー大きくなります。水温は体温より低く、体温を上げるためエネルギー代謝が亢進します。

そこで、簡単に運動を紹介します。

1. 水中歩行

胸や腰辺りの水深で、速く歩くのは難しいのでおなかを引き締めるようにして様々な歩き方を行います。前歩き・後ろ歩き・横歩き・クロス歩きなど。

2. リラクゼーション

浮き具などに体を預けた状態で、脱力します。人に引いてもらい、水の流れる感じることでリラックスできます。泳げる方なら臥浮きやだるま浮きでも。

3. アクアビクス

インストラクターの指導の下、音楽に合わせて色々な動きを行います。みんなで行うので楽しく運動できます。

どうでしょうか、プールに行きたくなくなってきませんか？今は脱ぎ着のしやすい水着も多く、スイムキャップと合わせて楽しむのもいいですね。機会がありましたら、体験してみてください！



●外来担当医表●

外来担当医は都合により変更となる場合がありますので、ご了承ください。

【令和6年7月1日現在】

区	分	月	火	水	木	金
内科	1	安田千尋	安田千尋	安田千尋		
内科	2	佐藤由紀夫 (第1・3)				
内視鏡検査					安田千尋	
脳神経内科		伊藤英一	杉浦嘉泰	伊藤英一		杉浦嘉泰
小児科		福島医大	石井勉 氏家二郎 (第2・4)	石井勉		河原田勉
専門外来 (発達小児クリニック)			石井勉 氏家二郎 (第2・4)			河原田勉
専門外来 (小児神経外来)				石井希代子		
専門外来 (小児循環器外来)				桃井伸緒 (第2)		
小児専門外来		予防接種 (午後)				
整形外科		古川浩三郎		古川浩三郎		古川浩三郎
小児外科					清水裕史	
脳神経外科			福島医大 (第2)			

●完全予約制となります。予めご予約をお願いいたします。

- 受付時間は**午前8:30～11:00**までです。急患については随時受付いたします。外来担当医は、都合により変更となる場合がありますので、ご了承下さい。
- 外来担当医表は令和6年7月1日時点のものです。その後担当医が変更になっている場合もありますので、当院ホームページ、院内掲示等をご確認下さい。

●専用ダイヤルをご利用ください●

診療のお問い合わせ・ご相談 (月～金 9:00～17:00)
診療の予約・変更等 (月～金 15:00～17:00)

専用ダイヤル 0248-75-2259

●編集後記●

須賀川市はきゅうりが特産品です。暑い夏に体を助けてくれるきゅうりの成分は、全体の95%以上が水分です。栄養素はビタミン、カロテン、カリウムの含有量が低く世界一栄養がない野菜と言われています。暑い夏の水分補給やほてった体を冷やしてくれる効果があります。きゅうりをかじってこの夏を乗り越えましょう。
(編集委員 F・M)



National Hospital Organization Fukushima National Hospital

独立行政法人国立病院機構 **福島病院**

〒962-8507 福島県須賀川市芦田塚13番地
☎0248-75-2131 (代表)

<https://fukushima.hosp.go.jp/>