

# にこにこ

春号  
VOL.31

## 目次

- ◆ 本館3階病棟の紹介
- ◆ 春祭り“嚙下食 桜もち”
- ◆ 豆まき報告
- ◆ その他
- ◆ リハビリクイズ
- ◆ お知らせ掲示板
- ◆ 編集後記



# 2020年 竹腰副部長インタビューと本館3階病棟のご紹介

1月から赴任した竹腰副部長兼病棟師長



## 看護師を目指したきっかけは？

小さい小さい子供のころから、看護師になろうと考えていたので、きっかけは、正直、覚えていません。小・中学校の卒業文集の「将来の夢」は、全て「看護婦さん」でした。当時は看護師でなく看護婦さんでしたね。思い込んだら、一筋！！で、真っすぐスクスク育ちました。

## 今までどのような仕事をされたのですか？

救急病棟から在宅型有料老人ホームまで、急性期から維持期まで経験してきました。今では、全てが、良い経験となっています。この経験を、急性期、回復期、在宅系までである上板橋病院で生かしていきたいです！！

## これまでの看護の中で印象に残ったことは？



入浴介助中の患者さんの笑顔だったり、ダブルストーマ（人工肛門、人工膀胱）を造設した方の島藤だったり、ALS（筋萎縮性側索硬化症）の苦痛だったり・・・大切な家族を亡くした方の涙とか・・・年を重ねた分、いっぱいあります。



## 介護リーダーの城谷さん

## 介護の仕事は大変だと思いますが、仕事で癒されるときはどんな時ですか？

自分が関わったことで、患者さんが喜んでくれ、笑顔を見してくれる時です。また、患者さんとのコミュニケーションの中で、素朴で、温かい気持ちを感じさせ、とても癒してくれます。人生の先輩としての言葉は心強く、安心感があり、逆に、色々と学ばせて頂いてます。

## 最後にメッセージをお願いします！

少しでも患者さんの笑顔が増える様にリハビリスタッフと協力して頑張っていきたいと思っております (^\_^)v



## 本館3階病棟の紹介をお願いします。

スタッフ間の連携はピカイチだと思います。どのスタッフにお願いしても、確認しても、安心できるし、私を刺激してくれます。

## 今後の病棟の展望や目標は？

病棟会や面談、カンファレンス等・・・みんなの声を聞ける場所を作っていきたいです。そして、みんなで笑顔で仕事がしたいです。

## 最後にメッセージをお願いします！

まだまだ皆さんの足を引っ張っていますが・・・助けて頂き、とても感謝しています。今後とも宜しくお願いします(^^)v



## リハビリより一言

竹腰副部長や城谷さんをはじめとする本館3階病棟のスタッフは、温かく、親しみと敬意を持って、患者さんやスタッフに接してくれます。だからこそ、日々のリハビリやケアを通じて、人を思いやる心や豊かな心を患者さんからも教えてくれていると実感します。病棟生活が、ご自宅より居心地が良くなって、退院が遅れては困りますが・・・。入院という非日常的な生活に、花が咲くような力を与え、楽しくお仕事を本館3階病棟のスタッフさんと共に、頑張っていきたいと思っております。今後とも宜しくお願いします！！

# 2020年3月 春まつり 嚥下食 桜もちを召し上げれ

報告：理学療法士  
坂本裕子

※新型コロナウイルス対策として、感染対策を十分に図りながら、内容を縮小し、病棟（病室）のみで実施。

日時：3月5日、10日、 時間：14:00~15:00  
場所：上板橋病院 回り八病棟4・5階デイルーム、本3階・療養病室  
対象：入院患者・職員の皆さん  
こんにちは、理学療法士の坂本です。

リハビリテーション科では、栄養科と連携し、入院患者さんが、嚥下障害（食べる飲み込むの障害）や食欲がなくても、四季を感じることで、明るく、楽しめるような、食事会イベントを企画、提案をしています。チーム名は、「うまいもの食堂」です！！過去には、嚥下食試食会や嚥下食かき氷納涼会を実施しました。



上板橋病院  
特製「桜もち」

## 食事会チーム名「うまいもの食堂」

今回のうまいもの食堂の企画は“さくら餅”です。  
入院中でも春を感じてもらいたい！  
甘いものを食べて喜んでもらいたい！  
というコンセプトで、患者さんでも食べられる「春を感じるお餅」をテーマに、桜もちを提供させていただきました！  
ちなみに、お餅の病院への持ち込みは“禁止”です。当然、病院では、正月、彼岸含め、お餅は食事に出ません。人間、食べられない、献立にでない食べ物ほど、食べたくるのではないのでしょうか？  
何とか、実現しようと、夜遅くまで、栄養科さんが工夫に工夫を重ね、リハビリスタッフが安全性は？味は？と試食を重ね、実現しました！



## ついに実現した「安全に」、「美味しい」桜もち

特に苦労したのは、固さです。患者さんの多くは、飲み込みの障害があり、食べ物を刻んだり、トロミを付けたりし、安全な食形態にしています。安全に、餅を食べようとすると、結果、ドロドロ桜色の物体になってしまいます。ムムム・  
餅感があればあるほど、窒息の危険が上昇し、美味しさが下降してしまいます。餅はハードルが高い・・・と皆、感じました。  
しかし、うまいもの食堂チームは、見事に、美味しさと固さのバランスを整え、味の深みの変化を出すため、抹茶パウダーと塩味を加えた上板橋病院の特製、桜もちを完成させたのです。

食欲なくても  
「桜もち」は  
別腹



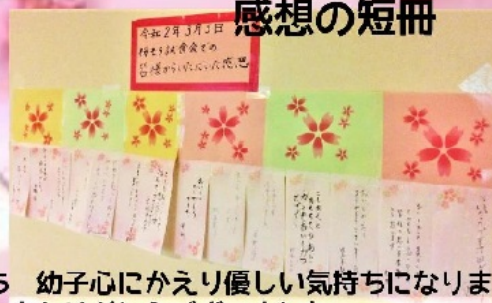
「桜もち」



お内裏様と  
お雛様



## 感想の短冊



### 感想のご紹介

Hさん：初めて食べた桜もち 幼子心にかえり優しい気持ちになりました。  
Kさん：手作りの桜もちを大変ありがとうございました。

当日は、さくら餅の食事だけではなく、ひな祭りの歌の合唱や、写真撮影、感想を短冊に記入していただきました。  
多くの方が、「美味しかった」「桜の風味がして美味しかった」「みんなで賑わって楽しかった」など、ご意見を頂き、大盛況にて終了となりました。



# 新型コロナウイルスに負けないよう頑張りましょう！！

スタッフ一同、みんなで協力し、できるだけ多くの方楽しんでいただけるよう、病棟スタッフへもさくら餅を配布し、楽しんでいただきました。今回は、新型コロナウイルス感染予防対策のため、外来患者さんへの提供は中止にしましたが、また『楽しくて美味しい』企画を提案できるようにスタッフ皆で盛り上げていきたいと思います。今回、初めての企画で、栄養科さんをはじめ、先生方、病棟スタッフ、リハビリスタッフの方々と多くの方にご協力いただき、本当にありがとうございました！皆様心から感謝です。食は人生を豊かにする！というリハビリビジョンのもと、チーム「うまいもの食堂」を今後とも、宜しくお願いたします！！



## 病室にて



栄養士さんも



うまいぜピース



食べる？



ご協力ありがとうございます



## 2020年3月 「医療安全管理研修」に参加して

院内の医療安全管理研修会に参加してきました。年2回職員全員参加で開催される研修会ですが、昨今の情勢を踏まえ、今回は各部署代表1名のみが参加し、部署内へフィードバックすることになりました。

当日は、全員がマスク着用し、机を離し、窓を開放して行われアルフレッサ(株)さんに、『医療事故を防ぐために』という内容で講義していただきました。

病院では、医療事故防止のためにヒヤリハット報告書を作成しています。ヒヤリハットとは、その名の通り「ヒヤリ・・・」「ハツ・・・」とした経験です。ハインリッヒの法則というのをご存知でしょうか？

1件の重大事故には、軽度の事故が29件、傷害のないヒヤリハットが300件あるとする法則です。重大事故に繋がらないように、ヒヤリハットの事例を解決することが、重大事故の防止につながるという法則なのです。

例えば、歩行練習していた時、つまづき、ヒヤツとした場合、その事例を、検討、報告します。

いつ？どこで？なぜ生じたのか？を分析し、ヒヤツとが無くなるよう対処します。すると、その場所での“つまづき”は無くなり、結果として、転倒骨折という重大事故を防ぐことができるかもしれないのです。

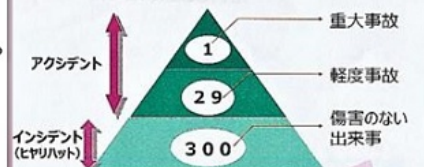
ちなみに、去年のリハビリ科のヒヤリハット報告数は約50件でした。ヒヤツとした体験を情報共有し、事故が無くなるよう、検討分析していかなばと思います。



### ハインリッヒの法則

ヒヤリハット事例を収集する重要性

●ハインリッヒの法則と医療安全



ヒヤリハットを基に対策を講じる ⇒ 重大事故の防止

## 2020年2月 無病息災を祈り、豆まきを実施しました！！

こんにちは、理学療法士の手塚です。少し遅れての豆まきを開催しました！！

節分は「季節の分け目」で、「立春の前日」と定まっているそうです。また、立春の日が年によってズレることもあるため、2月2日、2月4日になる日もあるそうです！

昔は、冬から春になるのを新しい1年（今でいう大晦日）と捉えており、その節目は邪が入りやすいとされていたそうです。豆は「穀物の精霊が宿っている」として神聖な物とされていたことから節分行事の一つとして豆まきが行われていたようです（諸説あり）。当院では、豆をまくのは、誤嚥や窒息の危険があり、衛生的にも問題があるので、新聞紙で作っています。



手作り青鬼



患者さんには、喜んでいただきましたが、毎年、驚いて怖がってしまう方もいます。当院の鬼は、優しいのでお面を外し笑顔でフォローを欠かさず、実施しています。中にはとんでもない剛速球を投げる患者さんもいましたが、邪気はしっかり払えたと思います！！無病息災！！



鬼鬼



鬼は外！



福は内！

## 2020年2月 チューリップの球根を植え、エンドウ豆の収穫し料理しました



こんにちは、理学療法士の野村です。「花を愛で隊」チームでチューリップの球根を植えましたので、ご報告します！リハビリで鍛えた腕で、貝ほり・・・ではなく、皆で土を耕しました。この球根は、昨年に咲いたチューリップを掘り上げたものです。花の命は受け継がれ、今年の春も可愛い“チュー”を患者さんに披露してくれるでしょう。昨年の10月に患者さんと植えたエンドウ豆も立派に実りました！素材の味を大切に、シンプルに塩茹にしました。鮮やかなグリーンがなんとも食欲をそそります。美味しく食べてくれるかな♡

## 2020年2月 細野院長のリウマチ教室



細野院長による第7回目のリウマチ教室に参加してきました。タイトルは「膠原病における重複症候群と合併症」の講義でした。膠原病の患者さんでは、他の膠原病や合併症の有無を常に意識しておくことが大切だそうです。確かに、関節にばかり目を奪われ、関節運動や筋トレをしても、心臓や肺疾患などある患者さんでは、疲労感やだるさが増すばかりです。膠原病の合併症を意識し、患者さんにとって、一番、効率的で効果的なリハビリを提供せねばと思いました。今年度は、リウマチ登録理学療法士をレベルアップするぞ～



## 今月のクイズ

今回はおしっこに関するクイズです。尿失禁とは自分の意思とは関係なく尿が漏れてしまうことと定義されています。実際に悩んでいる方は、大変多く、恥ずかしいので我慢している方がほとんどです。では問題で次のうち尿漏れに関する特徴で誤っているのはどれでしょう。

- ① くしゃみ・咳をした時や笑った時に漏れる
- ② 重い物を持ち上げた時に漏れる
- ③ 妊娠や出産を機に漏れる
- ④ 脳から尿を出そうという指令があると、膀胱は弛緩し漏れる
- ⑤ 水に手を付けたり、水が流れる音を聞いたときに漏れる



## 前号のリハビリクイズ

Q: 高齢者ドライバーの問題のうち間違っているのはどれでしょう？

1. 若年者のほうが速度超過の違反は多い。
2. 高齢者の交通事故の発生場所は**高速道路**が多い。
3. 70~74歳から免許更新は3年ごととなる。
4. 70歳では高齢者マークの装着は努力義務である。
5. 75歳では免許更新時に認知機能検査を受ける。

解説: ②高速道路の逆走は、よく報道されますが、若年層(20代)のほうが事故は多いのです。特に、高速道路ではなく、**交差点**は高齢者のわさ見運転や信号無視による事故が多発する傾向があります。加齢による衰えは個人差がありますが、年齢を重ねるとともに日常的な動作全般に多様な影響を与えていきます。中でも、視力や聴力などの感覚機能は比較的早く衰えると言われており、運動習慣が無い人ほどバランス能力や筋力も徐々に低下していきます。2017年3月から新しい道路交通法が施行され、75歳以上の高齢者の運転免許に関しては、認知機能検査の内容がより厳しいものに改められました。

## お知らせ掲示板

### 上板橋病院オフィシャルブログ



### リハビリ相談窓口



## 編集後記

不幸にも障害を持ってしまった患者さんが、前を向いて笑顔を見せリハビリに取り組む姿には、毎度胸が熱くなります。障害を持って、優しさと強さを純粋に凝縮したような、自分と誰かのために、生懸命に生きようとする想いが、心の琴線に触れるのかもしれませんが、だからこそ、支えられるよう、リハは併走し、もっと走らねばと思います。

新年度です。新人さんは、どんな想いで働こうと思っていますか?色んな不安もあるかと思いますが、病院に勤める皆さんは、病気や障害を持った人の役に立ちたい、力になりたいと思って頑張ろうと志す人ばかりだと思います。誰にも負けない医療・看護技術・知識力をつけたい、楽しく仕事をしたいと色々あるかもしれません。できれば「一生懸命に、自分以外の人のために」に頑張ろう!という初心を持ち続けてくれれば何よりです。それだけで、多くの患者さんや仲間から感謝や感動を与えられる存在になってくれると思います。

いまなお多くの人々の心を励まし続ける書家・詩人の相田みつをさんの詩を紹介します。  
「あなたがそこに ただいるだけで その場の空気が あかるくなる あなたがそこに ただいるだけで みんなのこころが やすらぐ そんなあなたに わたしなりたいたい」相田みつを著「にんげんだもの」より  
健全者、障がい者のくくりなく、自分以外のことに精一杯の人は、ただいるだけで大助かりです(^^);。素敵な強い組織には、頭が良い、仕事ができるというよりも、このような人がいるのではと感じます。もちろん、上板橋病院リハビリ科にもいます。専門的知識や技術を学ぶことは必須ですが、人として、他の人のために癒し、励ます相田みつをさんの言葉のような強く温かい人間になりたいと思います。これからも、リハビリ科は、強く温かく、患者さんと寄り添っていきます!! ようこそ、新入職の皆さん!! これから、上板橋病院という舞台で大活躍を期待しています!! (^^)