

にこにこ

新年号
VOL.22

明日を支える
言葉を職員より
集めてみました

小出院長 「言葉」

山本事務長 『新年のご挨拶』

特集

本間看護部長

各部署責任者の皆さんの言葉

医療安全感染予防研修会

地域リハビリ講座報告

リハビリクイズ

編集後記

New
ホームページ刷新
しました!!
<http://kamiitabashi-hp.jp>

あけおめ
ことよろ!!
すももちゃん
謹賀新年

“言葉”

人生で指標となる、言葉や考え方は、非常に大事であります。特に、『言葉』でしょう。それが、日々の心の糧となり生きる支えとなり、仕事の目標となります。今から丁度 30 年前、留学先のスタンフォード大学のボスに、先ず、その『言葉』を教えられました。

「研究」で、最も大切な要素は？

一つ、『Originality』

独創性：世界初ということ、二番煎じは駄目

二つ、『Reproducibility』

再現性：その実験を誰がしても同じ結果が出る
とりわけ、二つ目が、より大事で、普遍性・公共性&将来性に直結する訳です。STAP 細胞の O 女史、聞こえますか？

なるほどと思い、その後の自分の「研究」に、常に頭に叩き込み取組みましたが、大成できませんでした。しかし、その『言葉』は、ノーベル賞授賞研究などを今以てチェックしても、正論であると、確信しています。

「臨床」に最も大事なポイントとは？

次に、「臨床」に入り色々な先輩方から学んできました。

私なりに、かかる『言葉』を次の、二つに集約しました。

一つ、『腕』

(知識、経験、技術、判断・思考力、体力も含む)

二つ、『熱意』

(対話能力、優しさ、誠実、反省心、謙虚さも含む)

無理矢理、二つに絞った感がありますが、要は、『頭』と『心』でありましょう。



そして、「経営」に達し、会長様や諸先輩から、更に書物などを通じて教わり、

「経営」に必須なキーワードとは？

やはり、私なりに、次の二つの『言葉』を並べました。

一つ、『実績』

二つ、『人間愛』

自分自身の事で誠に恐縮ですが、私は、繊細で小心、臆病者で、心配性、やや内向的、理論派の基本楽観主義者を自認しております。まだまだ未熟で、青二才なので、常に「**使命感**」と「**志**」と「**熱意**」を持ちながら、謙虚に他者から「傾聴」する姿勢を徹底し、かかる二つの『言葉』の実践を努力しています。

会長様が成し遂げて来られてきた、この二つの『言葉』を、引き続けるよう、「4 倍速」を目指しながら、日々努力邁進していくのみであります。そして、リーダーとして、「現物・現場・現実」の 3 現を体感することが必須である為に、今後も「現場」での「臨床」医を肅々と続けさせて戴きます



小出 純 院長

私の好きな『言葉』に

「**どんな難儀なことでも、達成するまでは、不可能に見えるものである**」とあります。

地道な毎日の努力の積み重ねが、最大の武器であり、必要条件なのです！

そして、最後に、「**志**」を高く持ちましょう！

「志」は 自分の行動原則！

「志」が高ければ、自分の為では無く、周囲や組織を、幸せにしたり、発展させたり、患者さんに喜んで貰って、社会に貢献する為に働けるものです。



腕！
熱意！
人間愛！
志！
使命感！
独創性！
再現性！

更に、いつも折に触れ言っていますが、「**使命感**」を持ちましょう！

「お金を追いかけると、お金に逃げられる。使命を追いかけると、お金がついてくる。」はずです。

結局、「常にその使命の実現に繋がる成果を追い続ける」事が可能となるのです。

そう、それが、やがて、『**実績**』と成るのでしょう。



事務長 山本明彦

皆様のおかげで創刊6年目に入りました。また、昨年9月発行の医療雑誌「頼れるドクター」では、当院1階フロアで撮影された小出理事長が表紙になっていますので、ぜひ、ご一読下さい。ホームページ (<http://kamiitabashi-hp.jp>) を刷新し患者様、ご家族様が必要とする情報を、分かり易く提供できるよう努めています。

明けましておめでとうございます。旧年中は、当院にひとかたならぬ御愛顧を賜り、厚く御礼申し上げます。

今後、当院は地域に密着した入退院支援に注力し、院長の推進する「マルチ機能型地域連携病院」としての特色を出してまいります。

リハビリ広報誌「にこにこ」は、

人間ドック会館クリニックは、脳ドック、乳がん検診ほか各種オプションが充実し、婦人科検診担当に2人の女医先生も加わり、体制も強化されました。ぜひ、ご利用下さい。

地域包括ケアシステムへの取り組みは、上板橋地域包括支援センターが地域住民の見守り、相談まで日々奔走しています。地域への出前講座は上板橋病院リハスタッフや栄養士も講師参加協力しています。さらに、昨年6月からは、糖尿病専門医の今井先生による糖尿病教室を一般向けに隔月で開催しています。ご興味ある方はぜひご参加下さい。

今後2025年に向かって加速度的な制度変更が予想されますが、課題の着実な実行を目標にしたいと思います。本年もよろしくお願い申し上げます。

言葉：日々、みんなで明るく、元気で楽しく、おもしろく。



本間看護部長

ご挨拶：診療報酬改定など毎年、変化する医療業界。当院も乗り遅れないように、改革して頑張っています。皆様、今年も宜しくお願い致します。

今年の抱負：報告、連絡、相談。

1に確認！、2に確認！

言葉：失敗は成功の基。実行しない限り、失敗もないし、成功もない。何事に対しても積極的に取り組んでいける様な2018



事務局 角田

ご挨拶：上板橋病院・人間ドック会館クリニック事務担当の角田です。本年も、よりご利用しやすい医療機関となりますよう、奮励努力してまいります。引き続きのご指導・ご意見を宜しくお願い申し上げます。

今年の抱負：健康維持が目標です。健康チェックされていますか？人間ドックで年に一回の身体の総合点検を行うことをお勧めします。若年の方も油断は禁物です。

言葉：人間の善が最高の法である



本館3F 島野師長

ご挨拶：入退院が忙しい病棟ですが病棟スタッフや他の部署の方と協力しながら、頑張りたいと思います。今年も宜しくお願い致します。

今年の抱負：仕事と家庭の両立。休日は趣味に勤しむ。

言葉：たった一言が人の心を傷つける。たった一言が人の心を暖める。



島野ケアスタッフ

ご挨拶：昨年もお世話になりました。本年も宜しくお願い致します。

今年の抱負：「報・連・相」をしっかり行い、働きやすい環境にする。

言葉：ありがとう



本館4.5F 勝田師長

ご挨拶：新年明けましておめでとうございます。2018年が順風満帆に進むことを願っています。「ハイクオリティ看護」を目指し、個々の意識改革とスキルアップ、連携を強化させ、満足度の高い看護に努めます。

今年の抱負：主人を大切に（今以上に）女性らしく（少しでも）我が儘や文句は言わず（そういう思いで）他人の話を聞き、ダイエットをし、動けるうちに遊びます。

言葉：「ありがとう」人を穏やかにさせる



藤原ケアスタッフ

ご挨拶：今年も患者様がリハビリに集中できる環境作りをサポートしていきたいと思っています。

今年の抱負：ジムに通ってダイエット

言葉：努力に勝る、実力なし



別館2F 小田島師長

ご挨拶：本年も宜しくお願い致します。

今年の抱負：身体をいたわって生きていく。

言葉：話せる言葉なら、全て好きです。



小高ケアスタッフ

ご挨拶：新年明けましておめでとうございます。スタッフ一同、楽しく、仲良く、協力し合い仕事をしていきます。今年も別館2階病棟を宜しくお願い致します。

今年の抱負：健康第一！、短気を隠す...

言葉：明日は明日の風が吹く



別館 3.4F 山中師長

ご挨拶：新年、明けましておめでとうございます。患者様に安全で安楽な入院生活を送って頂けるようにスタッフ一同頑張っています。

今年の抱負：心身共に健康でいこう

言葉：チームワーク



西山ケアスタッフ

ご挨拶：今年も患者様、スタッフ共々宜しくお願いします。各自の健康管理に気を付けて、皆で協力し合い、チームワークで頑張っていきたいです。

今年の抱負：一日一笑

言葉：努力は必ず報われる

写真ごめんない



総務 萩原

ご挨拶：新年明けましておめでとうございます。2018 年は、「災害時医療救護活動ガイドライン」や災害時情報共有ツール「広域災害救急医療情報システム：EMIS」の本格運用が始まります。本年も宜しくお願い申し上げます。

今年の抱負：災害医療強化の年

言葉：元 気



医事課 斎藤

ご挨拶：明けましておめでとうございます。今年も患者様へ親切で丁寧な対応を心掛けていきます。宜しくお願い致します。

今年の抱負：稼働率 95%以上、体脂肪率 15%以下

言葉：一所懸命



医療相談室 平田

ご挨拶：社会背景に様々な問題を抱えた患者様が増えているように感じます。適宜、問題解決に向けて各部署関係者と協力して対応していきたいと思います。本年もどうぞ宜しくお願い致します。

今年の抱負：何事も先を見て行動していきたいと思います。

言葉：初心貫徹



薬局 目黒

ご挨拶：明けましておめでとうございます。今年も宜しくお願い致します。お薬の事などお気軽に相談下さい！！当院は、今では珍しい院内処方です。入院～退院後の通院まで「かかりつけ」薬局・薬剤師として、患者様を支え、信頼される薬局になれるよう頑張っています。

今年の抱負：いつでも笑顔で！！

言葉：臨機応変…なるようになる…
今、ベストを尽くそう…



検査 雨宮

ご挨拶：明けましておめでとうございます。患者様がいつも和やかに、一生懸命リハビリされている姿を見て、陰ながら検査室一同、応援しております。私達も負けじと、日々、階段の昇り降りのトレーニング？をしています。今年も宜しくお願い致します。

今年の抱負：チャレンジ精神で何事にも取り組もう！！一丸となって。

言葉：人生において最も大切な時は、それよりも今です。相田みつお



放射線 太田

ご挨拶：明けましておめでとうございます。

今年も安全第一で進めていきたいと思います。宜しくお願い致します。

今年の抱負：指示・確認で事故を未然に防止。

言葉：一挙両全・・・一つの行動で二つの利益を得る事。



栄養科 安達

ご挨拶：新年明けましておめでとうございます。昨年はお世話になりました。昨今、物価が高騰する中、食事への影響をできるだけ抑えるように努力してきました。本年は、栄養と食の専門職として患者様の生活の質の向上に貢献できるように努力していきます。また、より良い食事を提供するために、栄養科職員全体で高い意識を持ち、業務に取り組んでいきたいと思えます。本年も宜しくお願い致します。

言葉：ONE OF A KIND



リハビリ 白木

ご挨拶：皆様にとって素敵な一年になりますように心より願って。

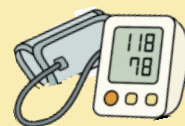
今年の抱負：学会発表 1 本！オリンピックだスポーツリハビリの勉強！1500km 走 50km 泳！！

言葉：小さきところに愛は宿る

医療安全研修会 H29 年 11 月

今回は、平成29年12月1、4、5日 日本光電工業株式会社安全管理部よりご講演を頂きました。アラーム、モニターに関わる問題点の把握と解決方法についての内容でした。警告音に必ず、行動を起こす。笛吹狼（また鳴っている、何かの間違いだろう・・・）にならないようアラームの無駄鳴りを減らし、心電図を着けたら、適切に反応しているのかの確認など、当たり前前の作業を徹底する事が大切ですね。まさに **凡事徹底** です！！

安心安全に患者様の医療・ケアを提供します！！



地域リハビリ事業報告



地域の皆様のお力になれるように！！



板橋区事業（10の筋トレ・ウォーキング大会）のお手伝い！！

板橋区スポーツ振興課から東京都理学療法士協会への依頼で、「いたばしウォーキング大会」にボランティア参加してきました！！897名の方が元気に歩いていました！！板橋プロレスの方々も応援に来て頂いて楽しかったです。



上板橋南口商店街体力測定会実施！！

上板橋駅南口のまもりん坊ハウスで月1回（第二水曜日 13:30~14:30）板橋区社会福祉協議会と共催で、体力測定会を実施中です！！お気軽にご参加下さい！！

参加者の方へ、“上板橋病院から来ました”という「私も何かあれば、通院してるよ」と返答頂きました！！なんだか嬉しかったです。また、介護予防の板橋区事業“10の筋トレ”の筋トレ指導、講師も実施しました。皆さん、とても楽しんでました。今後も介護予防の支援を継続していきます！！



今月のリハビリクイズ

お風呂大好き!!



問題：冬に入り、お風呂がいつそう気持ち良い季節となりました。人それぞれ、お湯の温度や浸かる時間などこだわりがあるのではないのでしょうか。次のうち、冷え性で悩んでいるかをアンケートしたところ、どのタイプが、最も冷え性の悩みが少なかったでしょう？

- ① お湯に入るのは 10 分以下× お湯の温度 40℃以下
- ② 11 分以上× 40℃以下
- ③ 10 分以下× 41℃以上
- ④ 11 分以上× 41℃以上 ※答えは次号に掲載します！

前号のリハビリクイズ

問題：スポーツの秋です。運動するにはもってこいの季節ですね。お散歩でもしようかと考えている皆さんへ、歩行の筋肉活動量はおよそ、どのくらいでしょう？（100%が最大筋力活動として）

- ①5%
- ②25%
- ③50%
- ④75%
- ⑤1000%



編集後記



クイズの答え ② 解説：活動量は歩速に依存し、のんびり歩くと低下します。ヒトたらしめる最大の特徴は、直立二足歩行です。ヒトは、進化の過程の中で、食糧を得るため移動距離を伸ばす必要がありました。そのため、歩行は、疲労しないよう余分な筋肉活動が起きない効率的な運動となっています。人間の 2 足歩行を可能にしているのは脊柱起立筋という、背骨についている筋肉が働いているためです。文献によると、その脊柱起立筋の活動において、若者では最大筋肉活動量の 6.6%±2.0%、高齢者では 36.1%±15.8%⁽¹⁾と大きな違いがあります。理由として、高齢者では加齢や運動不足による姿勢変化や筋力低下が考えられ、疲労しやすくなります。特に脚の筋肉は動くことの土台であり、脚の筋肉が低下することで、上半身に影響が起こり円背になり、腰が痛くなったりします。歩行速度が遅いと認知症のリスクにもなることが分かっています。散歩だけでは健康寿命延伸としては不足ですが、まずは始めるにはとても簡単で、よい運動です。時折、速足で歩くとか、山歩きするとか、脚の筋トレも含めて実施することが大切です。

1) 石井慎一郎（2013）『動作分析臨床活用講座』P.7, メジカルビュー。

2) 江口淳子（2002）『歩行時における脊柱起立筋活動』

明けましておめでとうございます！！本年は犬（戌）年です。戌年の人は、物事に対して熱心で正義感が強く、真面目で正直で働き者と言われているそうです。また、協調性が高く、義理人情も厚いそうです。なんだか凄くいい特徴ばかりですね。そういえば、戌年の私の母は、ワンワンと牧羊犬のように兎年の父を追い立てています……。でも、犬って、愛され上手な動物で大好きです。

さて、“一年の計は元旦に”と言われてますが、今年の目標は決まりましたか？職員の皆様の目標が達成できるように応援しています！去年は、故郷福岡までの距離を走破(へへ)！周囲の仲間や子供の成長を見ながら、目標が、その日、その日を創るって感じが色々、体験できた去年でした！！

今年の新年号は、院長を初めとする職員の皆様に、“言葉”を頂きました。「心は言葉によって磨かれる」とも言われます。話し下手な私は、「心を磨く言葉」を伝えることは出来ませんが、“心ある言葉”を話すよう努力していきたいと思います！！院長、職員の皆様、本当に、ご協力ありがとうございました。

最後に、我が娘を、にこにこデビューさせすいません。子供の持つエネルギーって凄いので新年の活力になると思い、独断と偏見で選びました！！今年は空手の全国大会出場が目標の“すもも”ちゃんです。職員の皆さんも、ぜひ、我が子デビューをさせてみませんか？モデル募集中です！！

本年も、“心を支える言葉”のように、“心を支えるリハビリテーション”となれるよう頑張りたいと思います。何卒、宜しくお願い致します！！<(_ _)>より良い年になりますように！！

次号は、H30年4月春号予定です。ご期待下さい！！