



『通所 夏祭り』



藤枝市中ノ合26-1  
医療法人社団 <sup>やしまかい</sup>八洲会  
誠和藤枝病院  
〈054〉638-3111(代)

診療時間  
月～金  
午前 9:00～午後 5:00  
土曜日  
午前 9:00～正午12:00

### 「今後の看護の方向性」

看護部長 佐藤 恵美

2025年に向けた看護の挑戦 看護の将来ビジョンが発表されました。

これから10年後を見据えた保健・医療・福祉の課題、制度の転換を踏まえ「これからの看護職はどうあるべきか」医療の視点だけでなく、生活の視点も持つ専門職である点に、看護の価値をおいています。地域包括ケアシステム構築への参画、暮らしの場における看護機能の強化、「生活」と保健・医療・福祉をつなぐ質の高い看護人材の育成などを掲げ、「生活の質」を高めるために多職種をつなぎ、人々の尊厳を守るという活動の方向性が示されています。

これからの医療は、家庭での看護・介護になっていくと思われませんが、家庭には、医療器材がありません。そこで、それらを補うものとして五感を働かせる事の大切さすなわち視覚、聴覚、触覚、味覚、嗅覚を鋭くしていく訓練をいいていかなければいけないと考えます。

40数年前の看護実習の中で習った事です。詳細はしっかりと記憶していない事も多いのですが、それは、植物状態の患者さんの受け持ちでした。何も返答がない方で

呼吸は、規則的にしている。特に異常はありませんでした。

看護計画を立案するのに何をすればよいのか？と悩みながら清拭をして身支度を整え、全身状態のチェックをしていました。

しかし、何か不足していると感じている時に学生指導者の方に「声掛けをしているのか？日々の変化をどう捉えているか？」など質問され、漠然と実習している事に気づきました。何も無く実習が終わればと甘い考えでいました。

そんな時に家族の希望で自宅に連れて帰りたいという事になり、退院計画を立案する方向になりました。それから、あわただしく家庭生活を確認したあと、どの様に家庭介護をしていくか調整していきました。

今という退院のしおり作成になりました。家族の方に家庭内の事を聞きながらベッドの場所を検討、病院で日課表を作成、褥瘡の好発部位を図で書いて説明書作りをしました。

自分よがりの説明書でしたが、やれたことに満足してました。

実際に看護していて一番大切な事は、患者さまにしっかりと手を触れて、張り感や艶・表情を覗いて声かけをする。返事はないけれど何か小さな変化を見落とさない事。人間の「五感」それを最大に発揮させて観察をする事が大切だということを指導者の方からアドバイス頂き、看護のすばらしさを実習で学びました。

実習での体験の看護行為をする時に触れる事などは、今度は家族の方に指導して行かなければなりません。

これから地域医療を担うには、在宅介護で介護者が疲れた時には、患者さんを一時見守り、元気になったらまた在宅に戻ってもらう。患者さんが体調不良になった時には、入院して頂く。ほぼ在宅、時々入院の考えを取り入れながら、地域医療での連携が強く結びついていないといけない状況に大きく変化しています。困っている時には、いつでも入院してもらええる体制を築きあげていきたいと思っています。



わくわくすること

2A病棟看護主任

大石幸代子

大人になったら何をしたい？

小さい頃、大人からよくそう聞かれた。人はそれを夢と呼んだ。それが大きくても小さくても、大人は喜んでくれた。

中学や高校、大学に上がると、夢ではなく進路を聞かれるようになった。そこで大それた夢を語ると、「現実を見なさい。」と言われた。

私は幼い頃に描いた将来とは異なる分野に進んだ。仕事を覚えることに必死で、まったく余裕がなかった頃は、「時間があったら何をし

たい？」と友達と話した。一日中映画を観ていた。とにかく眠りたい。どこか遠くへ行きたい。緊張で張り詰めた日常の中、私達は頭を空っぽにできる空間を求めていた。

そんな時代もとうに過ぎた。子育てが一段落した人もいる。また、時間があったら何をしたいかを友達と話すようになった。

ずっと行ってみたかった場所へ旅をしたい。音楽をやりたい。絵を描いてみたい。マラソンに挑戦してみたい。そんな話をする時の瞳はキラキラしている。若い頃と比べて、やりたいことは変化しているように思えた。

それは子供の頃に思い描

いた将来ではなく、進路でもない。誰もが幼い頃の夢を諦めたり、何かを犠牲にしたりして生きている。

音楽・・・

楽器を奏することは、私にとって夢の一つだった。自分の好きな曲を楽器で奏でることができたらと思うとわくわくする。瞳を輝かせて夢を語る友達の顔を思い浮かべると、私も楽器を始めたいと思う。





つぶやき

2A病棟介護主任

鈴木千歳

どんな仕事でも緊張感を持って仕事をしなければなりません。病院と言う職場は人の命を預かるという点で、特に緊張感を持ち続けなければなりません。私自身も病院での仕事は比較的長いのですが、今でも職場に立つと緊張する場面は多くあります。楽な仕事という物は何一つありません。私が常に心掛けていることの一つに「思いやりの心を持つ」ということがあります。患者様、ご家族の方々、職員同士と接する中で、心がここに無い状態で仕事をしていたら、関わっ

た相手に対して何も響かないし、伝わりません。患者様が訴えていることを把握し、どのようにしたら穏やかにその人らしく過ごせるのかを模索する為には、思いやりの心が必要です。

一生懸命仕事をしている姿はとても素敵であり、それを悪く言う人はいません。逆に努力しても中々成果が出ない人も多くいます。

しかし、努力は必ず報われると思います。時代と共に環境や人も変化していきます。必ずしも流行に乗る必要はありません。しかし、自分の信念を持って物事に取り組みながら向上心を持ち続けることが大切だと思います。年齢を重ねると体力的にも衰え、色々なこと

が億劫になりがちですが、面倒がらず日常生活を過ごしていきたいです。

今年は申年です。赤い物を持つたり身に付けたりすると縁起が良いとされています。私も「いざ勝負！」

「がんばるぞー！」という時には赤い物を持つたりしています。どんなことに対しても常に思いやりの心を持って、仕事も生活も邁進していきたいと思えます。





# 塩分を摂り過ぎていませんか？

管理栄養士 藤平 美穂

食塩は体にとって必要なものですが、最低限必要な量は1日わずか1.5gです。

日本人の食事摂取基準（2015年版）では、食塩の目標摂取量は男性8g未満/日、女性7g未満/日となっています。しかし日本人の平均摂取量は、男性10.9g/日、女性9.2g/日（H26年国民健康・栄養調査による）と多いのが現状です。食塩の摂り過ぎは、高血圧につながります。味の好みは習慣的なものが大きく関わっているため、減塩に慣れることで薄味になります。いきなり減らすのではなく、毎日の食卓で減塩・薄味に慣れていきましょう。

## <減塩のコツ 5ヶ条>

### ①新鮮な食材を利用する

新鮮でおいしい旬の食材を利用すると、新鮮な風味や香りで素材の味だけでもおいしく食べられます。

### ②味や香辛料を利用する

レモン・ゆず・カボス・すだち等の果物の酸味、ハーブ・香味野菜・香辛料などを利用することで、塩味の物足りなさを補います。

### ③味噌汁は具たくさんにし、「だし」を効かせる

味噌汁にたくさんの野菜を入れて具たくさんにすると、汁の量が少なくてすむので結果的に減塩につながります。

また「だし」を効かせると薄味でも美味しく食べられます。ただし顆粒の「だしの素」には塩分が含まれているので使いすぎには注意しましょう。

### ④麺類の汁は全部飲まない

ラーメン・そば・うどんの汁は飲まずに残せば、全部飲むより2~3g程度減塩できます。

### ⑤むやみに調味料を使わない

調味料は料理の味を確かめてから使うようにしましょう。

ソースや醤油は、直接料理にかけるのではなく、小皿に取り分けると少量の調味料で済みます。スプレー式の入れ物を利用した場合、ワンプッシュは0.1g位の塩分です。食品にまんべんなくかけられるため、少量でも美味しくいただけます。



## 職員募集

◎正・准看護師

◎介護職員

詳しいお問い合わせは(054) 638-3111 担当 事務長まで

詳細は当院ホームページにて↓

<http://www.seiwa-fujieda.jp/>

ブログも更新中…!

## 編集後記

藤枝市では今年“花回廊構想”というものを発表しています。花が身近にあるということは、生活の中に潤いをもたらしてくれます。

当院も市の唱えた構想にも沿ったかたちで、もう少し彩のある空間に変えていきたいと思っています。これから少しずつお花をふやしていく予定です。

楽しみにしててください。

今回も院内報の編集にご協力いただき、ありがとうございます。