



第12回 通所リハビリ便り

今回の通所リハビリ便りは、平成27年3月11日、19日に行われた行事の「春祭り」についてお話しします。今回は2回とも、ハーモニカ愛好会アコールの皆様に通所リハビリホールにて演奏をしていただきました。用意していただいた歌詞カードで、一緒に歌ったり楽しい時間を利用者や見学者、通所リハビリスタッフも過ごすことができ、ありがとうございました。

プログラムの内容も、①川の流れるように、②赤とんぼメロデー、③啼くな小鳩よ、④椰子の実、⑤憧れのハワイ航路、⑥麦畑、⑦異国の丘、と誰もが1度は聞いたことがあるような音楽で良かったです。

毎月1回以上はいろいろな行事を考えて行っておりますので、通所リハビリの見学を含めて、お待ちしております。



看護師(正・准)さん募集中!!



訪問看護・通所リハビリ・病棟・外来など、様々な職場で働くことができます。復職をお考えの方は、研修制度もあります。24時間、保育所・学童保育が利用可能です。病気のお子様をお預かりする病児保育もあり、安心して働くことができます。詳しくは、静仁会静内病院 TEL0146-42-0701 看護部長 小林まで

4月の医療講演

開催日時	会場	テーマ	講師
4月16日(木) 13:00~	静内温泉	入浴方法 入浴後のストレッチ	通所リハビリ 下山 竜生 氏
4月23日(木) 14:00~	通所 リハビリセンター	転倒について	理学療法士 坂本 悠輔 氏

当院では、地域内の皆様の健康維持推進を目的とした出張講演を実施しております。事業所朝礼時、各種団体・サークル活動後の短時間講話などご要望があれば、お気軽にご相談ください。
【企画広報係 ハマダ】

レラ～Rera～



牧場の風彩 撮影：今野隆志 氏

整形外科のお知らせ

4月の診察日は以下の通りです。

池本先生： 3日(金) 16:30～19:00
4日(土) 8:30～12:00
河合先生： 17日(金) 15:30～19:00
18日(土) 8:30～12:00

整形外科は予約制となりますので、事前の予約をお願いいたします。

目次 ～Contents～

- 院長の独り言
- 当院の看護師新人研修
- 地元で安心してリハビリをしましょう!
- 井関Drの小児科が始まります
- 通所リハビリ便り
- 4月の医療公演

院長の独り言



2015年3月13日の毎日新聞に『眠らない国』に警鐘』という記事が出ていました。今月はこの記事の要約です。

日本人の平均睡眠時間は7時間50分で世界第2位の短さです。ちなみにフランス人は8時間50分と1時間も長い。夜遅くまで残業をしている、田舎で不要と思われる24時間営業など深夜勤務が多くなる、インターネットの普及でついつい夜更かしてしまうなどによって、生活時間がだんだんと夜型になっているのに、朝の出勤時刻は変わらないので、その結果として睡眠時間が短くなります。睡眠不足からくる集中力と作業能率の低下に加えて、交通事故や産業事故の原因にもなり、経済的損失が1年間で3兆円を超えるという試算もあります。

「私は不眠症です」とおっしゃる高齢者の患者さんの多くは「8時間ぐっすり眠りたい」と思っておられますが、そもそもこれは無理な話で「ないものねだり」をされています。年齢が高くなるにつれて長時間眠れなくなるのは当たり前で、60歳代後半では6時間眠れば十分です。ポイントは睡眠をどの時間帯でとるかで、午後5～10時は寝入ってもすぐ起きてしまう「睡眠禁止時間帯」といわれています。高齢の方はよく「遅くまで起きていてもすることがない」といって、早い人では午後7時、普通

は午後8時や9時に布団に入って、眠れずに悶々としています。こんな寝かたをしていたら、夜中に何回も目が覚めたり、朝早く目が覚めたりするのは当たり前です。よく寝るために次の三つのことをやめましょう。①早寝②眠れないのに布団に長時間いる(眠れなければ布団から出る)③昼寝の3点です。よく寝るためには、この記事を参考にして、睡眠ということをもう一度考え直してみるのも一つの方法です。



当院の看護師新人研修

昨年は5名の新人、今年は3名の新人(男性2名、女性1名)が入職します。2年目になった5名は、基礎研修を終え、現場での問題解決能力を高める2年目研修に入ります。今回は1年目の基礎研修についてお話しします。

1. 4月1日入職式のあと、2日、3日は札幌徳洲会病院の新人研修に合流し、社会人としての心構え、医療安全、感染予防対策、医療職としての倫理綱領、初期救急対応実技などの研修をします。札幌徳洲会病院との合同研修は8月まで月1回のペースで、実戦編の食事介助と口腔ケアなどの研修が組まれています。
2. その後、配属部署に入ります。6月までは毎週1回、午後の時間を使って基本的看護技術レベルⅠ～Ⅱの研修、薬や輸血などの取り扱い方法や法的決まり、輸液ポンプなど医療機械の取り扱い方法、看護記録類、看護必要度の記録方法、看護診断、人形モデルのシミュレーターやお互いにモデルになり合うなどして、現場で活用する研修が進みます。研修した事を習得できたかどうかは、確認研修の中でチェックされるシステムになっています。
3. 他部署研修は、少し職場に慣れた5月下旬より関係が深い部署から順番に3日間、見学・体験研修に入ります。
4. また、1年を通じて毎月の目標の他、前期、中期、後期に分けた目標の達成具合を指導者と共に評価しあうようになっています。

このほか毎月の指導者会議、新人懇談会など、新人の育成に力を入れています。



地元で安心してリハビリをしましょう！！

私達リハビリテーション科は、入院・外来・通所リハビリテーションで毎日、延べ100人程度の方々に利用していただいております。静内はもちろん、三石、新冠、浦河、入院患者様では襟裳の方もいらっしゃいます。脳梗塞や脳出血の後遺症、パーキンソン病、手足の骨折など病状は様々ですが、日々の生活がより良くなるように皆様努力されております。

当院には、常勤の脳神経外科医師がいないため、発症後まもない急性期の治療は苫小牧や札幌で1ヶ月程度行われますが、治療が終わると自宅退院を勧められます。安静期間が長くなり体力低下や後遺症がある状態ですと、すぐに退院し自宅で安全に生活することができません。『座る』『立つ』『歩く』『食事』『排泄』『入浴』『家事』『外出』と私達が人間らしく毎日生活するには、やらなければいけないことがたくさんあります。その為に何が足りないのか、どのような工夫をすれば患者様とご家族が過ごしやすくなるのか、私達職員も一緒に考えながら訓練をしています。

当院は理学療法、作業療法、言語療法の3部門の職員がそろっています。基本動作を含む歩行訓練、トイレや入浴、着替え、家事などの日常生活に関わる動作訓練、安全に食べるための嚥下訓練、言葉が出にくい、なめらかに話すための言語訓練、これらすべてに対応することができます。また、院内に訪問診療、訪問看護、訪問介護、通所リハビリテーション、訪問リハビリテーションも揃っておりますので、医療保険から介護保険への連携もスムーズに対応できます。

毎日の訓練で動作能力が向上するのはもちろんですが、無理せず安全に日常生活を送るための工夫として、退院前にご自宅に訪問して、介護サービスの導入などの助言もさせていただきます。

急性期の治療が終わったら、地元に戻り家族のもとで安心してリハビリテーションを受けましょう。私達職員が笑顔で皆様をお待ちしております。



4月から井関Drによる小児科の診察が始まります。

4月から井関憲一Drが常勤医として赴任いたします。診察は、月曜日から木曜日までが9:00～12:00と13:00～15:00、金曜日が9:00～12:00、週2回は17:00～19:00の夜間診療を予定しています。

4月から、小児科に赴任した井関です。前任地は深川市です。日高地方に来るのは初めてですが、長年にわたって北海道の他地域で行ってきた小児科診療の経験を、静仁会静内病院で生かして、この地域でお役に立てるように頑張りたいと思っています。

小児疾患全般を扱いますが、感染症、アレルギー疾患を専門としています。予防医療(ワクチン接種、保健指導等)にも力を入れたいと考えています。

