

高木病院だより

TAKAGI HOSPITAL NEWS



どんなときも相手を思いやる気持ちを忘れずに…

<http://takagihp.jp/>



— ご挨拶 —

寒さの身にしみる季節となりました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。

相変わらず新型コロナウイルスの話題になってしましますが、我が国では、現在のところ感染者数は減少傾向を見せております。ワクチン接種も進み、マスクを常に着用する日本人の几帳面な性格が功を奏したと考えられます。

しかし、欧米では未だ感染の収束は見られず、また、新たな変異株の出現もあり、我が国でも今後、第6派到来の懸念は拭えません。

発生から2年余りが経過しましたが、新型コロナウイルスの今後は誰にも予想できるものではありません。

そんな中、家にこもってばかりいると「不安」「恐怖」「落ち込む」などの陰性感情が多くなり、次第に私たちの免疫力はダウンしていきます。免疫力をつける一番の対策は、バランスの良い食事を摂ることです。

今回のお料理レシピでは、温かい鍋料理を紹介しています。「ゆっくり」「きちんと食べる」「体を温める」ことで免疫力アップに繋げてみてはいかがでしょうか。

🍏 手作りのりんご85個 🍏 ～ありがとう～

— 看護部長 大西直子 —

11月、色彩あふれる紅葉の美しさに心弾む季節、四日市農芸高校生活福祉コース2年生・3年生の皆さまから85個の手作りりんごを贈呈していただきました。大小、形は様々ですが、ひとつひとつ学生の方々の想いが込められていました。りんごは、カード立てになっており、長寿の願いも込めて、金の亀もカードになっています。

85個のりんごは、入院中の患者さまや訪問診療させていただいている方々へ全てお渡しできました。りんごを目にした瞬間やご自分の手に受け取った際見られた笑顔、そして、「ありがとう」の言葉をたくさん頂戴いたしました。

新型コロナウイルス感染症再拡大防止の中、みなぎる元気を頂き、職員一同感謝の気持ちで一杯です。



◆ 接遇研修に参加しました ◆

— 看護師 棚部由江 —

私たち職員一人一人の対応が病院の評価につながる。病院においても『接遇』はとても大切であると感じました。『接遇』とは、『おもてなしの心』を持つてすること。

当院は「ふれあいの心で地域医療につくす病院」「いつでもたよりになる病院」「信頼され愛される病院」を医療理念として掲げています。今回の接遇研修を通して、医療従事者として知識や技術を身につけるだけでなく、相手の立場に立って考え、相手を思いやる気持ちを形にすることが大切であると学びました。



そして、『接遇』の基本として大切だとされる『ビジネスマナー5原則』を教えてくださいました。

『ビジネスマナー5原則』

1. 笑顔：目を優しく、口角を上げて
2. 挨拶：相手の顔を見て、笑顔で明るく元気な声で

3. 身だしなみ：おしゃれは自分のため、身だしなみは相手のため、人への心遣い
4. 立ち居振る舞い：相手を尊重する姿勢や態度、仕草
お辞儀は腰から頭まで背筋をまっすぐのばす
5. 言葉遣い：敬語は潤滑油の役割を果たす
「お手数ですが」「よろしければ」などのクッション言葉を使う 依頼する言い方を提案する言い方にする
(〇〇してください→〇〇させていただきますか)

研修に参加して、普段の自分を見直すよい機会になりました。忙しいと気持ちに余裕がなくなり無表情になっているように思います。笑顔、挨拶、言葉遣いなど、当たり前のように継続する事は難しく、常日頃から意識しながら行う事が大切だと感じました。

また接遇は、患者さまとご家族さまだけでなく、職員同士の関係においても重要だと思いました。笑顔で挨拶する事から円滑なコミュニケーションが始まります。

『ビジネスマナー5原則』を意識し、笑顔での挨拶を続ける事から実践したいと思います。



◆ ポジショニング院内研修 ◆

— 介護福祉士 副主任 三嶋孝幸 —

高木病院では定期的に外部より講師を招いて職員研修を行っています。今回は鈴鹿中央総合病院より褥瘡・排泄ケア認定看護師の松原明美さんに講義を行って頂きました。



ポジショニングとは運動機能障害を有する者に、クッション等を用いて身体各部の相対的な位置関係を設定し、目的に適した姿勢を安全で快適に保持する事です。

ポジショニングの目的は、①褥瘡の予防、②摂食・嚥下機能の維持促進、③呼吸・循環機能の維持促進、④筋緊張の緩和と関節の変形拘縮予防、⑤安楽でリラックスした姿勢の提供等が挙げられます。快適で安定した姿勢や活動しやすい姿勢を提供することで、長期臥床の弊害を予防・防止していくことにつながります。



研修は摩擦や体圧分散のメカニズムを学ぶ座学だけではなく実際にベッドとポジショニングクッションを用いてスタッフ同士でポジショニングの事例を患者役、介助者役と分れて



体験しました。

実際に体験することでクッションの使い方や除圧の方法一つで快適さが格段に変化する事を感じることができました。

また、理学療法士、薬剤師、院長にも参加してもらい、より理解を深めることができました。

今回の研修で学んだ事を日々患者さまと関わる際に活かし、安心感と信頼を提供できる療養環境を整えていきたいと思えます。



ストレスのおはなし

— セルフケア —



～ ストレスって? ～

ストレスとは、外部からのさまざまな刺激（ストレッサー）によって自分の身体や心に負荷がかかり、「歪み」が生じることをいいます。それにより、様々な身体への不調を引き起こす原因になります。

ストレス（stress）の語源は、中世の言葉である、「苦痛」や「苦悩」を意味する「distress」が短くなった言葉とされています。



～ ストレスによる心身の反応 ～

ストレスによる反応は、おおまかに心理面、身体面、行動面の3つに分けることができます。心理面でのストレス反応には、不安や抑うつ（気分の落ち込み、興味・関心の低下）、イライラ、意欲の低下、集中力の低下などがあります。

身体面でのストレス反応には、入眠障害（寝付きが悪い）や中途覚醒（夜中に目が覚める）などの不眠、易疲労感、頭痛や肩こり、腰痛、目の疲れ、めまいや動悸、腹痛、食欲低下、便秘や下痢などさまざまな症状があります。

また、行動面でのストレス反応には、飲酒量や喫煙量の増加、食欲亢進（ドカ喰い）、ひきこもり、欠勤や遅刻の増加、仕事でのミスやヒヤリハットの増加などがあります。



～ ストレスへの対処方法 ～

ストレスというとネガティブなイメージがありますが、ストレスそのものが悪いわけではありません。ストレスとは、簡単に言えば「緊張」です。同じような状況に対しても緊張（ストレス）を負担に思うか、達成感や自信に結びつけるのか、捉え方は人により異なります。

また、年齢や仕事の経験年数、周囲の環境などによって捉え方は変化します。

ストレス対処の「3つのR」

日頃から以下の「3つのR」を取り入れることが、ストレスが引き起こす病気の予防にもつながります。

1. **レスト (Rest)** : 休息、休養、睡眠。
オンとオフを切り替え、休息をしっかりと取ることが重要です。また、仕事中でも席を立って歩く、コーヒーを飲むなど、疲労が蓄積する前に意識して短い休憩を取ることも効果があります。
2. **レクリエーション (Recreation)** : 運動や旅行、ガーデニングのような趣味・娯楽や気晴らし。
1週間に1時間程度でもレクリエーションの時間を取り入れることで日々のストレスから意識をそらせるように心掛けましょう。
3. **リラックス (Relax)** : ストレッチ、瞑想や音楽、アロマセラピーなどのリラクゼーション。
呼吸を落ち着かせたり、筋肉の緊張を解くなどの精神を安定させるリラクゼーション方法を取り入れましょう。また、家族や親しい友人との団らんなど、緊張を解きほぐす時間を持つことも大切です。

☆ おすすめCINEMA ☆

『シェフ 三ツ星フードトラック始めました』

Chef 2014年 アメリカ映画



ロサンゼルス一流レストランで総料理長を務めるカールは、大物料理評論家の来店に自らの創作料理で挑もうとするが、オーナーからはオーソドックスなメニューを出すよう指示される。

しかし、評論家から料理を酷評されてしまう。カールはtwitterで口汚く反論して炎上したうえ、再度来店した評論家に怒りを爆発させてしまう。その後、事の一部始終を撮影し

た動画が拡散されたことが原因でカールは店を解雇され、他のレストランからも採用を断られてしまう。失意のカールに同情した元妻の提案で、彼は息子のパーシーを連れて故郷であるマイアミを訪れる。そこでカールはキューバサンドイッチの美味しさを知り、これをフードトラックで移動販売していくことを思いつく。元妻の元夫から中古のフードトラックをもらい受けたカールは、元同僚のマーティン、息子のパーシーを含めた三人でフードトラックの営業を開始する。

カールの作るキューバサンドイッチはたちまち評判になり、その噂はSNSで瞬く間に広まっていった。マイアミからニューオーリンズ、ロサンゼルスへと旅を続けながら、本当に大切なものは何かを知る。

『得意な料理でお客さんを笑顔にすることがパパにとって最高の喜びだ。お前にそれを伝えたいんだ。』…料理しか取り柄のない父親とSNSを巧みに操る息子との親子の繋がりが心に響く作品です。

K.T

★ 鍋料理で温まって免疫力アップ! ★

— 管理栄養士 中原つかさ —

冬は体が冷えてしまいがちです。体温が0.5度下がると免疫力は30%以上も低下するという研究報告もあるほどで、体温が下がると免疫力が低下してしまうのです。冷えが気になるような時には、体を温める働きのある鍋料理がオススメです。



☆鍋料理は温かいことはもちろんのこと、使われる食材には栄養価が高くて、免疫力を高めるものがたくさんあります。

《大根》

白い部分はビタミンCが多く、胃粘膜を修復する作用があり、葉っぱはカロチンが豊富

《白菜》

ビタミンC・ミネラル・食物繊維、すべてが豊富な最強の食材

《かぶ》

白い部分は消化酵素が含まれているので胃に優しく、葉っぱにはカリウムが豊富

《ねぎ》

疲労回復に役立つビタミンBが豊富で、辛味成分は体を温める作用がある

《きのこ》

免疫機能を高めるビタミンDが豊富



* 具材の栄養素が溶け出している汁こそ栄養の宝庫です。汁もたくさん飲んで、免疫力を高めましょう。そして、具材や汁だけでなく、薬味も免疫力を上げます。

《しょうが》

冷え症や風邪の初期症状の緩和に効果

《にんにく》

抗バクテリア作用など、免疫力を高める効果

《とうがらし》

体を温め血液循環を良くし、新陳代謝を促進する

Recipe no.45

【元力士の作る味噌ちゃんこ】

材料 (1人分) 619kcal/1人分	
調理時間 約30分	
豚バラスライス	400g
ウインナー	8本
キャベツ	1/2玉
長ねぎ	1束
大根	1/4本
人参	1/2本
えのき	1袋
しめじ	1袋
にら	1束
油揚げ	2枚
豆腐	1丁
【 スープ 】	
水	1ℓ
しょうゆ	大さじ4
だし入りみそ	大さじ4
牛乳	100ml
味の素	大さじ1
しょうが にんにく	少々
※桃屋キムチの素	大さじ1〜

【作り方】

1. 具材をお好みの大きさに切る。
2. 大根、人参は下茹でしておく。
3. スープを大きめの鍋に入れ、煮たてる。
4. 具材をいれ、再び煮立たせる（色よく仕上げるために煮えにくいものから順に入れる＝根菜類から入れ、きのこや葉っぱものは後に）。
5. 仕上げにお好みでキムチの素を入れ、味を調える。



第68号、いかがでしたでしょうか。四日市農芸高校生活福祉コースの学生さんにいただいた想いのこもった85個のりんごは、患者さま、そして私たちへの心の癒しになりました。本当にありがとうございました。

寒い冬がだんだんと近づいてきました。気温が下がると従来のかぜや胃腸かぜも増えていきます。外出時は暖かい服装で、時には体を動かし、温かい食事を摂りながら、体調管理に十分気をつけお過ごしください。

※67号までのBack Numberを希望される方は受付までお申し出下さい。当院ホームページでもBack Numberを見ることができます。