

くすの木

もうそろそろあったかくなってほしいなあ。
 季節の変わりほやけん体調にもきをつけてよ。
 今月号もおもしろい記事があるけん、みんな
 読んでよ～



独立行政法人国立病院機構 東徳島医療センター **やさしい笑顔と よりそう医療**
 〒779-0193 徳島県板野郡板野町大寺字大向北1-1
 TEL 088-672-1171 FAX 088-672-3809 URL <http://www.etokushima-mc.jp/> e-mail 515sy01@hosp.go.jp

3月号
 vol.152
 2018.3.1

病棟レクリエーション 東2病棟

重症心身障害児(者)病棟では、デイルームにて病棟レクリエーションを毎月実施しています。今回は、東2病棟での病棟レクリエーションの様子についてお知らせします。

病棟レクリエーションとは、その月に誕生日を迎えられる利用者さんをお祝いすると共に利用者さんご家族、みんなでレクリエーションを実施し楽しい時間を過ごすというものです。

誕生者紹介の後、誕生カードや誕生者ハットをご家族の方やスタッフからプレゼントされると、利用者さんは嬉しそうな照れた表情をされています。そのような利用者さんの笑顔が見られご家族の方もスタッフもほっこりとした雰囲気になります。

お誕生者のお祝いの後は、お楽しみのレクリエーションの時間です。

4月はこいのぼり制作をし、表情豊かなこいのぼりが出来上がりました。完成したこいのぼりは、デイルームの窓に張りみなさんの心を楽しませてくれました。6月はカエルゲームをし、飛び跳ねるカエルに大笑いされていました。8月は映画鑑賞をし、大型スクリーンからの映像に見入っておられました。

11月は、お祭り気分をあげようことを目的に、秋を感じて頂こうと【おみこし】を作成しました。牛乳パックを用いて画用紙を貼ったものを土台にし、また画用紙に模様を描いたものを提灯に見立てつなぎあわせおみこしが完成しました。【おみこし】お披露目すると、利用者さんはびっくりしながらも喜ばれていました。北島三郎さんのまつりの曲にのって、11月の誕生者の方から順番におみこしを、満面笑顔でかつがれ勇みよい「わっしょい」の音がデイルームに響きわたっていました。ベッドにて参加されている方も、揺れる提灯を見上げ目が輝き、お祭り気分を楽しまれていました。12月は、クリスマス制作をし、クリスマスツリーなどに装飾物のイラストを貼り楽しんでいました。

今後も利用者ひとりひとりの方の気持ちに寄り添いながら、季節感を大事にし生き生きとした表情を引き出せるレクリエーション内容を考慮し、実施していきたいと思えます。

※写真の掲載は、ご家族の了承を得ています。

(保育士/河野 素子)



骨格診断

放射線科 手塚 美貴

骨格診断とは——新しい画像診断のことではありません。

いつの頃からか、服がしっくりこない、タンスの肥やしばかり増える、何を買えばいいのかわからないという悩みが大きくなってきました。素敵な人を見ると、どうやってお似合いの服を選んでるのだろうと、不思議に思っていました。

そんな時知ったのが、骨格診断です。骨格診断は骨格スタイル分析ともいわれ、一人一人の筋肉や脂肪や関節の発達のしやすさなど、生まれ持った体の質感やボディラインの特徴をとらえ、体形をよりきれいに見せるファッションのスタイリングを提案する手法だそうです。

調べたところ、なんと徳島でも受けられると知り、体験してきましたのでレポートします。

私が受けたのは、2時間ほどのグループ講習です。30～50代の女性4名が参加しました。

骨格スタイルアドバイザーの資格を持つ先生の自己紹介から始まり、骨格スタイルの種類や特徴について資料で説明を受けたあと、分析・実習に入りました。

骨格スタイルは、ストレート・ウェーブ・ナチュラルの3つに分けられます。ストレートは筋肉によるグラマラスなボディが魅力的なタイプ。ウェーブは骨が細く肌が柔らかいスレンダーボディタイプ。ナチュラルは骨格がしっかりした中性的なタイプ。人によってはミックスされているようです。

胸元、肩や腰、手首などをお互いにボディタッチしながら、診断を進めていきました。ストレートさんは肩に張りがある、手首が円柱の形をしている、ウェーブさんはやせているのに肩甲骨が出ていない等、触らせていただくたびに「本当だ〜」「全然ちがう！」と声があがりました。今回は3タイプが揃っていたので、違いがよくわかりました。

私は少数派のナチュラルでした。ボリュームのある服を着て、アクセサリ等を足して足して、盛りましょう！とアドバイスをいただきました。3タイプのジャケットやピアスを合わせていただいたり、ベルトやネックレスで似合う位置を見つけていただいたりと、あっという間の楽しい時間でした。

今までストレートさんが似合うようなシンプルな服をよく着ていましたが、正反対の選択で、地味に見えていた理由がわかりました。今まで選んでこなかった服の方が似合うとわかって驚き、軽くショックを受けたととも



骨格スタイル協会HPより

に、新しいファッションにもチャレンジしたくなりました。

普段放射線科で使っているCT画像データがあれば、骨格の3D画像を作成することは可能なので、いつか画像とファッションが融合する時代がくるだろうか、いやそれでは味気ないかなと、心の中で余計なことをあれこれ思いながら帰途につきました。

ホームページや本などで、自己診断ができるそうです。もうすぐ温かくなり、新年度になります。服を揃える時の参考にされてはいかがでしょうか。

ネックレスの長さ



ストレートさんの位置 ウェーブさんの位置 この位置がベストだそう



糖尿病教室のごあんない



日時 2018年3月13日(火) 午前11時～午後2時

場所 第2会議室(2階)

内容 糖尿病について 三好内科部長
和菓子、洋菓子どっちがいいの？

あなたに向いているおやつとは 管理栄養士
※試食会(400円/材料費込)
筆記用具をお持ちください

肩こりに悩んでいませんか？



肩こりに悩んでいる方はとても多いと思いますが、原因は様々です。今回は簡単な体操をいくつか紹介したいと思います。自分に合った体操を無理のない範囲でやってみてください。

肩こりの原因は？

- 姿勢が悪い
- 血行不良
- 筋肉量が少ない
- ストレス

などいろいろな理由がありますが、体操をしても症状が改善しない場合や悪化することがあれば違う病気が隠れていることもあります。その時は自分で判断しないで病院で相談してみてください。

- 朝起きたら痛くて首が動かない → 寝違え
- 腕が上がらない → 肩関節周囲炎、腱板断裂
- 首から腕にかけて痛い、しびれる → 椎間板ヘルニア、頸髄症

このような強い痛みやしびれがあれば病気・けがの心配もありますので、痛みが強い時は安静に、症状が落ち着いてきたら少しずつ体操を始めてください。

肩こり改善のポイントは？

- **首**のストレッチ
- **肩甲骨**をしっかり動かす
- **姿勢**に気をつける

では、やってみましょう！

首のストレッチ

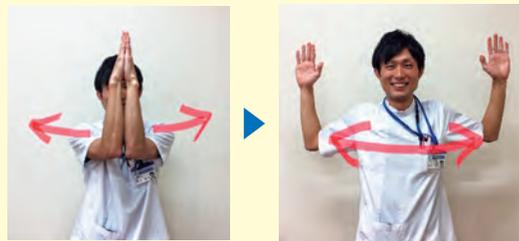


- ① 頭を真横に倒し、倒した方向の手で反対の耳の上を触るように手を乗せる
- ② 頭を倒した状態で深呼吸3回
反対側も同様に1～3回

肩甲骨の体操

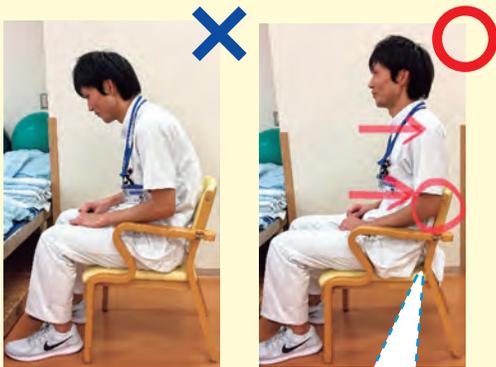


- ① 息を吸いながらゆっくりと両手を上げ、頭の上で手のひらを合わせる。ひじはできるだけ伸ばす
- ② 息をはきながら、手のひらを外側に向け、ひじを少し後ろに引いて下ろしていく
- ③ 左右の肩甲骨を中央によせるように意識する
3～5回、余裕があれば10回程度



- ① 息をはきながら両手、ひじを顔の前でくっつける
- ② 息を吸いながら体の横までゆっくり開き、肩甲骨を中央によせる
5～10回

きれいな姿勢



肩とひじが背もたれにあたるように胸をはって！

運動中は息を止めないように気をつけてください。
笑うと余計な力が抜けるので、笑顔で運動しましょう！
回数は1回～3回程度でも充分です。続けられる回数から始めてください。

テレビを見ながら…、本を読む途中で…、トイレのついでに…、など日々の生活の中でこまめに運動を取り入れると効果的です。

(リハビリテーション科 作業療法士/上杉 智子)

患者様の作品紹介

入院中の患者様に3月らしい貼り絵の作品を作って頂きました。

一つ一つ折り紙で細かく丁寧に作ってあります。
優しい表情のお雛様に見る人の心もほっこりします。
もう春はそこまで来ていますね。



看護学校便り

第35期生「看護実践の統合演習 技術試験を終えて」

本校のカリキュラムに、3年生を対象とした「看護実践の統合演習」という授業科目があります。この科目は平成21年度看護師教育（3年課程）カリキュラム改正より導入されました。各看護学の内容を統合し、より臨床に即した演習を行うことで看護実践能力の基礎を習得します。

平成29年12月6日に科目の技術試験を行いました。目標として、①複数患者に対する援助を、優先順位と時間配分を考えながら実践できる。②多重課題・切迫状況において、正確な臨床技術と倫理的判断に基づいて対応できる。の2つをあげました。

病院内のスキルラボ室で、学生が看護師役となり、初めて1人で複数患者様を受け持つことになった1日という設定で行いました。受け持ちとなる患者様の設定、多重課題や切迫状況についてシナリオを念入りに準備し、学校職員はもちろん、臨地実習指導者の方にも患者役や評価でご協力をいただきました。

いざ試験が始まると、普段はできている看護技術が、緊張や焦りから十分できなかつたり、患者様への言葉かけなどの対応がおろそかになったり、先輩ナースに助けを求めたりする場面もありました。技術試験を終え、学生たちは、うまくいかなかったことを悔やむ反面、振り返りを通して様々なことに気づくことができました。

「訪室時、まず全体を見渡すことが大切。常に全体が見渡せる位置に立ち、目を離してはいけない患者様には特に注意したい。」
「『生命の危険』、『安全性・安楽性』を常に念頭におき、優先順位を考えて行動する。」

「緊張、焦りがあると普段できていることもできなくなる。慌てている時こそマニュアルを守り、自分の行動を冷静に客観視する。また、なぜそうするのか根拠をしっかりと押さえておきたい。」

「どんなときも、きちんとした言葉遣い、視線、表情、声の大きさに留意し、患者様に不安を与えないよう、援助一つひとつに対して丁寧に説明を行おうと思う。」

今回の試験で、患者様の訴えに優しく寄り添い傾聴する姿、転倒の危険がある患者様のところに急いで駆けつけ手を添え支える姿、援助の際に次の行動を一つひとつ丁寧に説明する姿、先輩ナースに応援の際に適切に患者様の状況を説明する姿など、一生懸命向き合う学生の様子が印象に残りました。これまでの学習の成果と看護師としての成長を感じました。35期生が、ここまで成長できたのは、臨地実習で患者様をはじめ病院スタッフの皆様のご指導、ご支援のお陰であり、心より感謝申し上げます。

学生たちは、今春より看護師として現場に立ちます。1人での確に判断し、行動できるようになるには、今しばらく時間がかかると思います。就職後も自己研鑽に励み、早く一人前の看護師になって患者様により良い看護が提供できるよう願っています。ゆっくりと温かく見守ってくださるようお願いいたします。（教員/百々 晃代）

