

瀬戸内市立瀬戸内市民病院だより

# さんさん広場

## 第 114 号

《編集・発行》

瀬戸内市民病院広報委員会

瀬戸内市邑久町山田庄 845-1

TEL (0869) 22-1234

FAX (0869) 22-3296

URL <http://www.city.setouchi.lg.jp>



《理念》 市民に安らぎと幸せを届ける病院を目指します。



「シブコの木」 市内唯一のゴルフ場、長船カントリークラブ 9 番ホールのフェアウエーの真ん中に、高さ約 20 m、幅約 10 m のひときわ風格あるマツの木が立っています。バックティーから 240 ヤードの地点にある「シブコの木」です。昨年の全英女子オープンゴルフの覇者で現在世界で活躍中の渋野日向子選手が中学時代に超すようになったといわれています。今日も多くのアマチュアゴルファーが挑んでいます。(経営企画室次長 馬場洋一)

## 目次

- 写真 「シブコの木」 ……1
- なるほど!! 健康教室「中高年のための運動」 ……2
- 北病棟 (急性期一般病棟) ……4  
『安心・安全な入院生活を支援します』
- 看護局発 「看護出前講座を実施して」 ……4
- 東備工業株式会社より消毒液スタンド ……5  
とエアロゾルシールド各 1 台を寄贈いただきました。
- 糖尿病委員会発 血糖トレンドを見ながら質の良い血糖コントロールをしませんか? ……5
- 時代の変化にしなやかに適応~第 57 回 日本リハビリテーション医学会学術集会に Web 参加して~ ……6
- 看護補助者研修会に参加して ……7
- 玄関前の放置傘について ……7
- 職員紹介コーナー『庭』 ……8
- 「朝礼かわら版」紹介 ……8
- 編集委員のちょっと一服~オリーブの木の下で~ ……8

# なるほど!! 健康教室「中高年のための運動」理学療法士 和氣武史



今年4月に発令された緊急事態宣言で、外出する機会が減ってしまった方も多いと思います。それから4か月が経った現在、新しい生活様式を取り入れて、感染対策を行いながら出掛ける頻度が少しずつ増えてきているのではないのでしょうか?しかし、一度変わった習慣はなかなか変えることは難しく、以前は運動をしつかり行っていたけれど、外出自粛以降、運動習慣を取り戻せなくて困っている方もいらっしゃると思います。人間は低きに流れる生き物、一度楽をしてしまうとなかなか

高いところへ戻すには力が要ります。ここでは中高年の方を対象に、運動習慣を身につけるコツと、日々取り入れて頂きたい運動についてお話させていただきます。

まず運動習慣については私の経験をお話しさせていただきます。実は私は14年前には体重が95kgありました。身長は174cmですので、肥満度を表すBMI (Body Mass Index) は31.3となり、数値上では肥満と判定されます(見た目上も十分肥満であります)。もともと定期的な運動もほとんど行っておりませんでしたので、当然ですね。しかし、片道10kmの通勤を自転車に変え(3年ほど続けました)、また6年前からはジョギングを行うようになりました。そして

今現在も、毎日ではありませんが週に3回程程度の運動は続けています。その結果、現在体重75kgとなり、BMIは24.8で、適正体重からはまだ9kg超過していますが、それでも以前よりは健康的になっていいるのではないかと思います(見た目的にも)。そんな私が、なぜ運動習慣が身についたかと申しますと、自転車通勤⇨ガソリン代が高騰していた、ジョギング⇨フルマラソンに出場するため、とそれぞれ目的・目標がありました。習慣にするには理由があるほうが良いです。なんでも良いので運動を行うための理由を決めましょう。その際には直ぐに達成できそうなもの、少し努力がいるもの、と2種類を設定してみましよう。成功体験は人のやる気をアップさ

## 筋トレ

空き時間に、立ったままで行える運動を 筋力アップで基礎代謝アップ

① ニー to エルボー (腹筋)

片方の肘と反対の膝をくっつけるようにする体はなるべく曲げないように (反対も行おう)

左右10回ずつ

② カフレイズ (ふくらはぎ)

踵の上げ下げを行うできれば踵は床につけない

20回

---

③ スクワット (太もも前側)

足は肩幅程度に開く腰をゆっくり落とす (膝がつま先から前に出ないように)

10回

④ グッドモーニング (太もも後側・臀部)

足は肩幅程度に開く後頭部に手を置き、オジギする (上半身は真直ぐのイメージ) そのままゆっくり身体を起こす

10回

# ウォーキングのコツ

## 時間

1日に20～30分を週3回ぐらいから始めてみる  
可能であれば40分が理想  
20分を2回に分けても可

## 腕

余裕があれば肘を曲げて少し大きめに振る  
後ろに引くことを意識すれば肩甲骨の動きが促されて良い運動に

## その他

水分補給に努め、脱水状態とならないよう注意する



## 強度（速度）

人と会話ができる程度の速さ  
心拍数が最大心拍数（220-年齢）の60%程度が理想

## 服装

動きやすく、汗をかいても乾きやすいもので  
日中歩く場合は帽子を被る  
薄暮～夜間には明るい色でライトを使用するなど目立つ格好で

## 靴

出来るだけウォーキング専用の靴を選ぶ

せまず。身近な目標の達成を繰り返していけば、いずれは大きな目標に向かって継続できると思います。例えば登山でいえば、いきなり富士山を登ると決めるのではなく、近場の山から少しずつ達成していった、最終的な目標を富士山とするイメージです。

ではどのような運動が良いのでしょうか？運動というとスポーツのような激しい運動をイメージされるかもしれませんが、ここでは中高年の方が行うべき運動として、①筋力トレーニング（以下、筋トレ）②有酸素運動（ウォーキング）を提案します。

まずは筋トレですが、特別な道具は必要ありません。自重、つまり自分の体重を負荷として行う運動を行ってみましょう。こちらでは、4種類（ニーtoエルボー、カフレイズ、スクワット、グッドモーニング）を掲載しております。それぞれを1日に2回行ってみましょう。頻度は週4～5回出来れば大変効果的です。この4種類はいずれも立って行えるものです。つまりちよつとした空き時間でも行えます。普段の生活に取り入れやすいと思います。

次に有酸素運動についてですが、一番良いのはウォーキングです。図にあるポイントを踏まえて実施してみよう。普段は車を通る道も、歩いてみると四季の移り変わりも気づきやすくなりますし、意外な発見があるかもしれません。こう

いったことが楽しみになってくれば、ウォーキングも続けやすくなると思います。

運動習慣の有無は、自立した生活に大きな影響を及ぼします。平均寿命が延伸している現代の日本においては、しっかりと足腰を保つことが非常に重要になっていきます。将来寝たきり生活とならないためにも運動習慣を身につけましょう。

そしてその内容として、筋トレや有酸素運動が、中高年が行っても一定の効果が得られることも実証されています。今回紹介させていただきます。今回紹介させていただきます。今回紹介させていただきます。

いたただいた運動は、ごく一部ですが皆様の健康の一助となれば幸いです。

（リハビリテーション科長）

## 北病棟（急性期一般病棟）

# 『安心・安全な入院生活を支援します』



北病棟は、内科・外科・整形外科を中心とした急性期一般病棟です。主に入院患者様の受け入れを行い急性期・周術期の治療・看護・リハビリテーションなどを行っています。

北病棟に入院される患者さんは、手術や治療などの予定を立て、予約をして入院をされる患者さんもいます。緊急入院となつていまます。緊急入院とは、緊急搬送されたり、外来受診をして治療や検査

が必要と判断され、(予定外の) 急な入院となることです。「入院する」ということは症状による身体的苦痛はもちろんですが、患者さんやご家族にとって不安も大きいと思います。

私ども、北病棟では、医師・看護師・看護補助者・理学療法士・言語聴覚士・薬剤師・管理栄養士・医療ソーシャルワーカーが協働して、入院早期から退院後の生活を見据えたサポートを行い、手厚い体制のチームワークで安心して入院生活を送れるように支援しています。

入院が必要な患者さんを一人でも多く受け入れることができるように、柔軟な運用を心がけています。病床稼働状況は日々変化する

ため、病状に合わせて、転室や転棟などの相談を随時行わせて頂いています。時には部屋希望などご要望に沿えない場合もあるかと思いますが、ご理解とご協力をお願いいたします。

患者さん・ご家族様の笑顔が私たちにとても何よりの励みになります。気になること、不安なことなど何でも相談していただければと思います。

(看護師長 澤岬通代)



## 看護局発 「看護出前講座を実施して」

7月30日(木)、岡山県看護協会からの要請による「看護出前講座」を実施しました。会場は私の母校でもある県立邑久高等学校。当院の諸先輩方とともに訪問し、看護師を目指す後輩たちに応援メッセージを送りました。

この出前講座は毎年実施されていると伺っていますが、今回は野口佐登美医療安全管理担当師長、病棟から岡本セツ子主任看護師と大倉真季主任看護師、それに私が派遣されることとなりました。弱冠2年目看護師の私としては、私なりに看護師になるための過程や、看護師になってその使命や業務についてのやり甲斐、夜勤など自分で判断・実施・評価を行ってさらに自身を成長させることの大変さ等を紹介させていただきました。

また、先輩の指導で、高校生の方々に実際に聴診器を使っていたり、血圧測定を行っていたり、と看護師が普段していることを体験していただきながら、和やかに交流させてもらうことができました。私自身も看護師として学生の

方々とお話しさせていただき、看護師を目指していた頃に戻って新鮮な気持ちにリフレッシュできたことはとても有意義で貴重な体験となりました。後輩のみなさん！一緒に患者さんやご家族の喜ぶ顔、そして感謝の言葉に喜びを共有しようではありませんか。(看護師 (北病棟) 大住恵里佳)



# 東備工業株式会社より消毒液スタンドと エアロソールシールド各1台を寄贈いただきました。

7月13日(月)、新型コロナウイルス感染症拡大防止に役立ててもらおうと、邑久町大富で製缶加工や各種工業部品の加工・自社製品の販売を手掛ける東備工業株式会社より瀬戸内市民病院に消毒液スタンド(写真右)とエアロソールシールド各1台を寄贈いただきました。

寄贈にあたり製品を開発された東備工業株式会社の光安社長(写真下中央)は「地元である瀬戸内市の皆さんのために当社にできることはないかとの思いから製作しました。少しでも感染予防に役立てていただければ幸いです。」と開発の思いを語ら



れました。  
消毒液スタンドは、消毒液の容器に直接触れることなく足元のペダ

ルを踏むだけで一度に両手の手指消毒をすることができます。

竹内院長は、「院内感染予防の為に大切に使用させていただきます。誠にありがとうございました。」と温かいご支援に対し、心からの感謝を述べました。(病院事業部長 小山洋一)



## —糖尿病委員会発— 血糖トレンドを見ながら質の良い血糖コントロールをしませんか？ ～自宅で血糖測定をしながら血糖コントロールをしている方 必見です～

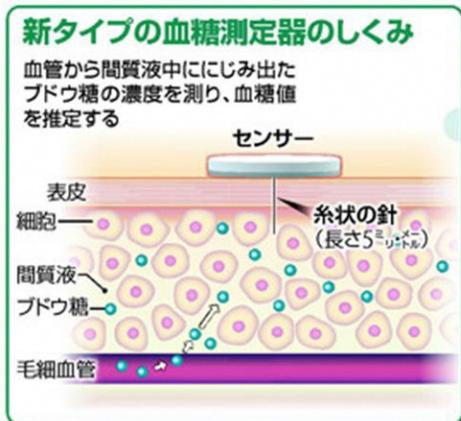


血糖値は、1日の間で

上がり下がりを繰り返しています。食べたり運動したり、日中や寝ている間なども複雑に変化していきます。1日を通して血糖値を点から線で見ると「血糖トレンド」といいます。血糖トレンドを見ることで気づいていなかった夜間低血糖や血糖の上昇の有無を確認できます。また夜間の低血糖を知ることによって低血糖の対処が事前にできます。当院では、1日の血糖値の変動が確認できる血糖測定器を採用しています。糖尿病治療の目的である合併症の発症予防と

進展抑制のためには、血糖変動を把握して良質な血糖コントロールが重要です。お困りごと・お悩みごとなどありましたらご相談ください。

(外来看護師(糖尿病看護認定看護師) 松原ミヨ子)



# 時代の変化にしなやかに適応

～第57回日本リハビリテーション医学会学術集会にWeb参加して～  
理学療法士 元家佳仁



この度、第57回日本リハビリテーション医学会学術集会に参加、関連専門職領域にて演題を発表（ポスター掲示による発表）しました。当初、2020年6月11日（木）から14日（日）の4日間の開催予定でしたが、COVID-19の影響から開催が延期となり、今年度の学術集会は中止となったも仕方がないと思っていたところ、主催者側の尽力により、2020年8月19日（水）から22日（土）の4日間にストライドして開催することが決まりました。更に、COVID-19の第

2波の影響を考慮して、最終的には現地開催とWeb参加のハイブリット開催となりました。この短期間の間に、Webで参加できるシステムに変更することの大変さは想像に難くないです。また、参加者側の私たちも臨機応変に対応することが求められ、結果、関連専門職領域の演題は、発表がなくなりポスター掲示だけとなりました。

現地開催にあたっての感染防止策として、開催場所である国立京都国際会館の「新型コロナウイルス感染症拡大防止ガイドライン」に準拠した運営はもとより、参加登録者数や講演会場入室人数のコントロール（収容定員の50%遵守など）、講演会場入室時のチェックインシステム導入による参加者の行動ログの記録、講演会場の入室口と退室口の分離によるすれ違い頻度の低減など、できうる限りの対策が講じられていました。また、厚生労働省新型コロナウイルス接触確認アプリ（COCCOA）や、京都市新型コロナウイルスの導入による感染者発生時の追跡対策も講じられていました。

さて、本学術集会は「未来に羽ばたくリハビリテーション医学 Flying to the Future in Rehabilitation Medicine」をテーマとして、再生リハビリテーションや先端機器開発をテーマにして、工学機器いわゆるロボットに関連した講演が多数ありました。先端機器開発では、

リハビリテーションロボット、機能的電気・磁気刺激、Brain Machine Interface、Virtual Reality、Augmented Reality など大きく発展していました。今回、Web参加となりましたが、Webシステムでは、オンライン抄録アプリであるMICEnaviをWeb参加環境のベースとして使用され、配信環境ではZoomのWebinarシステムを使用して開催されました。講演自体は、映像・音声ともに十分なクオリティでした。ただ、その学会（展示機器を含めた）の臨場感といえますか、熱量や空気が十二分に楽しめないうのが残念に感じました。個人的には熱量が大事だと思っています。

最後に、本学術集会が中止されることなく、学ぶ機会を得られたことに感謝申し上げます。改めて、時代の変化にしなやかに適応することの重要性を認識させられました。これらの経験および知識を、日々の臨床業務に役立てていきたいです。



## 看護補助者研修会に参加して

介護福祉士 幡上由里



私は介護福祉士の幡上由里（はたがみゆり）です。去年の9月に入職し、早1年が経とうとしていきます。私の所属している部署は急性期一般病棟と地域包括ケア病棟です。仕事内容としては、患者さんの身の回りのお世話と看護師さんのサポートをしています。私自身、病院勤務がほぼ初めてで、最初は緊張と戸惑うことばかりでした。しかし、瀬戸内市民病院では月1回行われている看護補助者研修会で、eラーニングを用いて基本的知識の学習を行っています。また、それ



に加え、その専門分野の師長さん、主任さん、看護師さんから、上司や先輩の方の現場での経験などもプラスして説明していただき、勉強しています。さらに、研修会後には自宅にて小テストを実施し、当日学んだ内容が必ず復習できるような環境になっています。こうした時間のおかげで、自分の技術面のスキルアップにも繋がり、以前よりも自分自身に余裕



が生まれ、患者さんとのコミュニケーションも積極的に取れるようになったと思います。今後の目標としては、安心して患者さんが病院生活を送れるように寄り添い、ケアすることと、医療知識を身につけ患者さんや看護師さんから信頼される介護福祉士になりたいと思います。

## 玄関前の放置傘について

雨の日にご持参になり、お帰りになるときには雨があがついて、そのまま傘を傘立てにお忘れになることは、どなたも一度や二度、ご経験なされたこととおありかと思われまます。今般、当院玄関ホールに設置している傘立てにも、そのようなご事情と察せられる傘が長期にわたり放置されています。そのため、真に傘立てを必要とされている方々が傘を置けない支障も生じています。



管（左写真）させていただきます。お心当たりの方は貼付している「お知らせ」に従い、11月19日（木）までにお引き取りいただきますようお願いいたします。なお、この期間を過ぎますと、処分させていただきますのでご承知いただきますよう重ねてお願いいたします。（事務局）

# 職員紹介 『庭』



あかせ だいいち  
事務局主任 赤瀬 大祐

こんにちは、事務局主任の赤瀬大祐です。

今年4月から瀬戸内市民病院に異動しました。これまで税務、水道と主に窓口を担当してきたため経理業務の経験がなく、またコロナ禍での辞令とあって緊張していましたが、先輩方の指導や検温・せきエチケットといった市民の皆さまのご協力のもと、日々ミスなく迅速な処理に努めています。

さて、私事で恐縮ですが、実は妻が12月に出産する予定です。私たち夫婦にとって初めての子どもで、いったい何から準備すればよいものやらと、休日は育児雑誌とにらめっこしながら二人でベビー用品店をめぐっています。仕事と家庭を両立できるイクメンを目指して頑張りたいです。どちらもまだまだ至らぬ点ばかりですが、今後ともご指導ご鞭撻のほどよろしくお願いたします。

★★ 次号の「庭」★★

地域医療連携室の木船実紗さんです。ご期待ください。

## 「朝礼かわら版」紹介

当院では、新型コロナウイルス感染症を避け、それまで毎週火曜日の始業時刻前に「さんさんホール」で行われていた「職員朝礼」を3月末から中止しています。職員朝礼は職員の自由参加で行われており、毎回40名程度が集合。週間スケジュール、新人紹介や各部署・委員会からの連絡事項、その他サークル活動等の楽しい報告なども行われていました。朝礼の最後には病院事業管理者と院長が毎週交代により、その時々話題に触れながら、病院運営に関する貴重な訓話が行われていました。そのようないふこから好評な会でしたが、4月に至り、3密(密集・密接・密閉)を避け、ソ

ーシャルディスタンスを確保するため集合形式をやめ、4月第1週から、文字による朝礼たる「朝礼かわら版」を発行することとなりました。写真は4月7日(火)発行の第1号ですが、この「朝礼かわら版」、以後今日まで毎週火曜日に発行。院内にメール送信、加えて職員用掲示板にも貼付して、職場間・職員間の相互理解・情報共有にひと役買っているところです。今後も、メッセージ欄の活用を幹部以外にも広げて各職場の代表者にも参加していただき一層の充実を図りたいと考えています。(経営企画室次長 馬場洋一)

### 朝礼 かわら版

No. 1

令和2年4月7日

新型コロナウイルス感染症拡大防止の観点から、当院、科息までの間、毎週火曜日の職員朝礼は中止いたします。再開の時期は改めてご連絡しますが、その間「朝礼 かわら版」を発行します。

#### 管理者・院長からのメッセージ

4月7日緊急事態宣言の発令に際して皆さん、昨年末から新型コロナウイルス感染症が発生し、100年ぶりにパンデミックな感染拡大により世界が大騒ぎになって、我々の日常生活に多大に影響を及ぼしてきていることは皆さんもご存知のことかと存じます。この感染により世界中の死者は約1か月間までの1万人を超え、今後さらに増えていく可能性が大です。

わが国でも、昨日までに確認された感染者数は4千人を超え、死者も97人にのぼり、本日7都府県に緊急事態宣言がなされる予定です。岡山県はまだその中には入っていませんが、今後人の移動に伴い瀬戸内市を含めた岡山県内にも感染拡大の影響は及んでいくものと思われます。

そこで、当院としても感染対策委員会を中心に、その対策について職員の皆様にも色々と提示してきましたが、今後は更なる対策を検討しており、ご協力をお願いいたします。当院内での感染対策の基本的考え方として、院内での発生防止があり、新たな対策として2つの大きな施策がなされます。

その一つは、職員個人及び濃厚接触者となる家族の感染予防です。これはマスクなど何回も言われている「三密」を守り、不要不急の外出を避けることが重要であり、感染地域への移動も極力避けることが大切なため、先にお話しした業務への外出は病院に届出をさせていただくことになりました。また、体調を崩された方の報告も大切であります。

もう一つとして、外部の方との可能な限りの接触回避です。そのためには入院患者さんへの全面禁食を考えています。外部からの訪問者は1階と2階では完全に分離することを検討中で、近目にもその内容を発せし実行していく予定です。1階は外来患者さん対応、2階は入院患者さん対応とします。今のところ、分層の具体的な案として考えられているのは、毎週行っていた朝礼の中止、外来リハビリの1階への移行、2階での清潔・不潔区域の設定、職員の院内での勤務などが挙げられていますが、詳細は近日中に発表しますので、ご協力のほどよろしくお願いいたします。(院長 竹内龍三)

#### 各部署・委員会等からの連絡事項

(経営企画室次長) 令和2年度の宿泊研修(春)は中止とし、改めて秋学期実施の可否を検討します。

#### 4月予定

(事務局長) 別途配布の「瀬戸内市立瀬戸内市民病院院行事予定表」をご確認ください。

### 編集委員の

## ちょっと一服



## ～オリーブの木の下で～

我が家では毎年、近場に1泊で出掛けるのですが、今年はコロナ禍で外食や旅行をためらっています。しかし『go to キャンペーン』と聞くと、やっぱり行ってみようかと思ってしまう。インターネットで色々探してみたものの、検索しただけで行った気分になったような、検索し過ぎてもうお腹いっぱいのような。もうしばらく、ステイホームで映画やドラマを楽しむことになりそうです。(K)