



看護部通信



2011年12月号

今年もあと残すところ9日となってしまいました。

「毎日忙しくて何にもできなかった」が、今年も口癖になってしまいました。

『忙しいって?』自問自答した結果、一瞬考え込んでしまいました。そんな時新聞コラムで次のような文章に出会いました。「会社との関わり方、考え方を換えれば、いくらでも自分の時間は持てます」つまり現在の仕事を“強制されたもの”ではなく、自分のための仕事と考えればその時間は自分のものになる。「いま人生に必要な知識・技術・経験などを自分のためにつけているところだ」というスタンスで仕事に臨めば、会社にいる時間も自分の時間になっていく。そこでどうしたら仕事の過程や立場を活用して知りたいことや興味を持っていることにアプローチできるかという発想や行動も必要になってくる。その結果自分が属する会社の発展にも繋がっていく。というのもその人は言われたことを言われたとおりにしかしない社員ではなくなるからだ。(樋口廣太郎) 魁新聞より一部抜粋

一年間ご苦労様でした。平成24年もよろしくお願ひいたします。

看護管理室

病棟 NOW 6病棟 J・H

介護福祉士が導入され4ヶ月となりました。病院で働いた経験はなく今までと異なった環境で働くことに、少なからず戸惑いや不安があったのではないかと思います。

今ではすっかり病棟にとけ込み、患者さんやスタッフにとってなくてはならない存在となっています。生活援助のプロであり、患者さんへの対応の仕方には学ぶべき点が多くあります。介護福祉士が導入され、患者さんの側に寄り添ってくれていることで、患者さん達が落ち着いて過ごせているように思います。また、看護師のジレンマでもあったアクティビティケアも活性化されました。

今後も看護師、介護福祉士それぞれの専門性を発揮しながら連携していくことで、患者さんにとって安全・安心で質の高いケアを提供していくことを目指していきたいと思ひます。



秋田県立リハビリテーション・精神医療センター

冷え症対策

6病棟 M・S

白くて幻想的な雪の季節となりました。

でも冷え性の人にとってはつらい季節でもあります。先日テレビで、冷え性改善の特集をやっていました。冷え性の人にはためしてみましよう。

1. 身体を温める食べ物については、朝食時にタンパク質の食品を取るとよい。理由は他の食べ物より胃に入ると酵素がたくさん出るため体が燃え温かくなるそうです。また肝臓で化学変化する時、体の発熱装置にスイッチが入り温かくなるそうです。次のレシピを紹介しします。

豆乳 200cc+きなこ大サジ3杯+はちみつ1杯

2. 熱を末梢に流す

手足にはAVA（動静脈吻合）という血管があり、その血管が拡張すると血流が良くなるそうです。AVA（動静脈吻合）血管を拡張させるには、首を温めるのがよく手足が温まるそうです。

簡単そうなので皆さん是非やってみて下さい。冷え性と寒い季節を乗り越え頑張りましょう。

