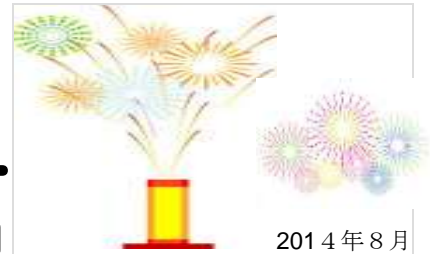




看護部通信



2014年8月

皆さんは、ユマニチュードという言葉を目にしたことはありませんか。テレビでも認知症ケア～ユマニチュード～が放映されていました。ユマニチュードは、見つめること、話しかけること、触れること、立つことの4つが基本柱となっています。少しですが内容を簡単に紹介します。

見つめること：いきなり声をかけず、相手と視線を合わせた状態で声をかける。（相手を驚かさない）
話しかける：相手の反応を確かめながら話しかけていく。（黙々ケアは相手が否定されていると感ずる）
触れること：一定の重みをかけて相手に触れる。（強くつかむ、軽すぎるタッチは相手に不快を与える）
立つ：人は立つことで尊厳がもたらされ、心身がきたえられる。（抑制はしない、脇は持ち上げない）
見る、触れる、話す、のうち2つ以上を同時に行う。これらのことは、普段私達が提供している看護だよと思うかもしれませんが、今一度振り返ってみるのもいいかもしれませんね。

梅雨も明けて、夏本番となりました。この時期は花火大会や夏祭りなど沢山の催し物が地域で開催されます。元気に安全に参加し、家族で楽しい思い出を作りましょう。

看護管理室



究める「道」 M

数年前より武道を始めています。日本には古来より柔道など武道のほか、茶道といった芸術的なものまで「道」という考え方で日々研鑽されてきました。

いずれも「道」を究めることにありますが、修行を通し心身を鍛練し人間形成を目指すことが目的とされています。

「看護道」を提唱されている方もいます。看護において、日々様々な経験を積んでいくなかで、看護観・人生観ということを考えるようになり、まさに看護とは修行の場、「道」という言葉が適していると思います。看護も武道も奥深く、すばらしいものだと思います。「道」に終わりなし。

これからも自己研鑽に努め、生涯をかけて学んでいきたいと思っています。



COOL&HOT なお話 R

夏の代表的なスイーツであるかき氷を、皆さんはもう食べましたか？先日、病棟レクリエーションでかき氷を作りました。ある患者さんが「かき氷なんて何十年ぶりに食べただろう」としみじみと話していました。その表情から病気の回復が感じられ私も嬉しくなり、とてもホットな気持ちになりました。精神科病棟における、季節感が得られるレクリエーションの大切さをあらためて感じました。

さて、最近私はストレス解消にホットヨガを始めました。スカーサナー（安楽座）でポーズを合掌し、礼に始まり、感謝の礼でヨガを終えます。忙しい時にこそ、自分自身のために使う時間を設け、心身をリラックスさせましょう。きっと家庭や仕事にもプラスになりますよ。

