

# いちばん ぼし

〈フオーカス〉  
千歳をささえる2階地域密着一般病棟  
優しさを伝える技術〈ユマニテュード〉



# 千歳を支える 2階地域密着一般病棟 看護部ミーティング



左から：2階三浦CW・森本Ns・鮫名主任Ns・難波病棟科長 4階田中Ns 3階崎山Ns

2階病棟は一般病棟。主に急性期～亜急性期の治療を行います。北星病院のほぼ全ての入院の入口であり、千歳地域の整形、内科等入院医療を支える使命を担っています。入院の入口機能由来の多忙さ、忙しいからこそ見える人間らしさ、期待と葛藤の中で働く2階病棟にフォーカスし座談会・看護部ミーティングを行いました。

中岡編集長(以下中岡) 今回、座談会を開催したのは、2階病棟の雰囲気を読者に伝えたく企画しました。だけど、この病棟を一言で表す事は難しい。多岐に渡る病棟の機能やそれに付随する業務がありますよね。例えば、高度急性期以外の急性期の治療をしたり、その後の生活の事を考えた。自宅退院の調整、回復期リハビリテーション病棟、療養病棟、介護保険施設等への転棟調整、患者の適切な療養環境への振り分け機能もその役割です。治療とアセスメント、医療と介護、看護とケアの連携、高齢者を支えるに当たって、地域密着である為に必要な要素や資質が沢山あります。今回は現2階病棟のスタッフと2階病棟未経験の4階田中さん、3階崎山さんを交えてざっくばらんに、日々の業務に感じることや仕事を続ける上でのがりがい等お話ししていきますので宜しくお願い致します。

中岡 では最初に、「求められている実践や使命感」とかありますか？

難波 まずは、入院の依頼があれば受けなきゃいけない。ベッドが空いてる限り。今は、地域

連携室からの予約も沢山あります。色んな目的(リハ・療養等)の入院があります。何よりベッドが空いていけば給料にも影響する。諸々のお金に反映する。スタッフからも「こんなにベッド空いていいんですか？」と言われることもあるんです(笑)

森本 お金だけじゃなくてベッドが空いていると朝から憂鬱になるんです。わあ忙しくなるんだと。予約入院の方が行動を予測出来るから楽なんだけど、救急当番の時、サイレンが聞こえて入院にならなかった時は正直ホッとします。

鮫名 でも業務のウェイトとしては「入院を受けなきゃ」という使命感が強いです。確かに、患者の状態を見て、色々考えながらバタバタしますし、手がかかる事もある。忙しいのは確かに嫌だけれど、みんなの給料の事や患者さんの事、色んな事のバランスを考えています。

中岡 今現在は回復期リハビリ病棟は空いているけど、どう感じていますか？

崎山 今は空いている方が楽です。最近までトイレが頻回の方が多かったのが夜勤の事を考えると今の方が楽(笑)

**中岡** ベッド稼働の問題も大事だけど、確かに病態、A D L等患者さん状態のバランスも大事ですよ。ケアワーカーの三浦さんの業務ではどうでしょうか？やりがいとか？

**三浦** 患者さんに最近よく言われる事があります。「いつも忙しそう、休んでるの」って。これは夜勤等のシフトの関係やケアワーカーの配置人数も少ない事から、患者さんにとっては私の休日が無く勤務してるように見えるそうです。ただ、忙しいのは事実だけど、患者さんが私たちを気遣って、声かけて貰えるときは嬉しい。自分たちの努力を見てくれる人がいるのが分かる事はやりがいに繋がるんです。もう凶に乗って張り切っちゃいます。嬉しくなって。

**中岡** 森本さんの仕事のモチベーションとかは？

**森本** 難しいなあ。誉められる事してないしなあ(笑)  
声デカイ！

**田中** 森本さんはキビキビしていて決断力があるんですよ！

**三浦** そうそう。そして人を動かすのが上手い！

**森本** あっ。今ちよつとモチベーションが上がった(笑)

**難波** 仕事早いよ。

**三浦** 凹んでる時に声をかけてくれたり。その時私泣いたし。

**森本** 三浦さん！そういうのあった。

って私への個人攻撃多い！

**一同** (笑)

**中岡** こういってお互いを見つめ合って話し合う機会ってないですよ。2階病棟は入院を引き受ける病棟だから大変だと思います。本当は楽しい仕事をしたけれどそうはいかない現実。



自分達を見てくれていてる人がいると頑張れるというやりがいを聞きました。

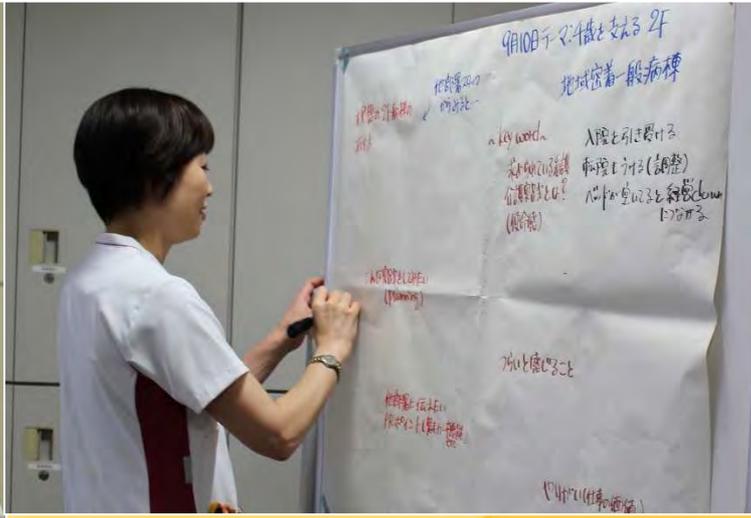
**他の部署から見ると2階病棟の業務ってどういう風に見えますか？**

**田中** 部屋持ちもあって入院対応をするというのは大変だと感じています。4階療養病棟と比べると、新患は情報がほとんど無いですよ。A D L等予測できない事が沢山あるので観察力が必要ですよ。忙しい中での観察力に注意を払うのは大変な業務だと思います。

**崎山** 内科入院になると疾患がメイン。全身状態を見ながら入院処理をしないといけない。事務的な業務をメインにすると患者さんがおろそかになっちゃうし、その逆も大変な事。入院が毎日ある2階はそれが毎回だから大変な業務だと感じています。

**難波** そういう風を感じ思っって貰えて本当に嬉しいです。私も実際、予約入院の方が気が楽なんです。心つもりや気になる部分の準備もできるし、スタッフみんなその気持ちは同じだと思えます。それだけ外来からの入院は重要で神経を使う業務です。特に内科の場合は患者さんの病態も様々です。先生が出す入院指示も多様に沢山でるから大変。そして、病棟移動を含むベッドの移動、入院が重なった時は部屋持ちがします。夜も部屋が空いていると北星館から急患が来るかも!! っていう気持ちもあったり。

**中岡** 予測できない業務対応の大変さですね。病棟業務で言えば2階病棟ならではの不安、緊張感ですね。そういう風な



感じだったらベッドはいっぱいに詰まってる方が良いつて事かしら？  
 (ちよつとイジワル風に)3階と4階は稼働率が基本9割以上だから、2階だけベッドが空いている時がある、みたいな。  
**難波** 一般病棟の特徴だと思いますが、沢山ベッド空いてる時の不安は話した通りですが、混んでいる時はベッドを空けなきゃ、回さなきゃという忙しさもある。よくわからないです(笑)  
**中岡** では質問を変えます。読者に伝えたい2階病棟のPRポイントはありますか？  
**鮎名・森本** 団結力！  
**森本** みんなで助け合う気持ちがあると思います。みんな忙しい中でそれぞれの事情があったり、「お互い様」という気持ち。私が困っている時も手伝ってもらえるし、私もそういう風にする。これは必然的なんだと思います。  
**鮎名** 沢山入院が入ったり、入院の時間によっては5時に帰れない事がよくあります。他の部署は5時に帰ってるのになあつて(笑)  
**森本** そういった環境がチームワークを生むのかも。担当じゃない業務もみんなで行って手伝ってくれる。  
**中岡** 他にチームワークの秘訣はありますか？飲み会とか。  
**三浦** 飲み会は最近少なくなりました。チームワークの秘訣はケアワーカーの人数が少なくなっているから、ナースがケアの仕事を手伝ってくれるようになった事

ですかね？昔は7人いたんだけど今は：難波 ケアワーカーが少ないからフォーロシなきや業務運営が回らない事が沢山あります。看護師もケアワーカーの苦労を感じているし、分かるうとしていてと思います。7人だったのが今は3人。半分以下です。どうしますか？看護師がケアワーカーの仕事を誰も嫌だと言わなくなったよね。分かり合っている。  
 (みんな 頷きながら難波病棟科長の話を聞いています。)  
**中岡** なるほど。では、鮎名主任は外来から異動になって来たけどそのような環境はどのように見えますか？  
**鮎名** わたしは前にも2階病棟勤務を経験していましたが、以前の状況と違うように感じます。科長の言う通りケアワーカーの仕事の土台が無いとできない医療・看護業務が山程あります。  
**難波** 今までは、退院患者がでたらケアワーカーがベッドを作るのが当たり前でしたが、今は当たり前に看護師がやっています。  
**中岡** 今の時代は超高齢社会。高齢者にはケアが必要ですね。ケア業務が無いと看護業務が成り立たない。患者さんにきっちり対応できる(看護もケアも)スタッフが地域密着の病棟運営には必要って事！何か特色が見えてきました。医療とケア：こんなエピソードも日常的にありますよね。  
 体調不良になって動けなくなる。入浴や排泄が困難になり、そのような状態入院になる患者さん。

まずはお風呂に入ってからからの治療。治療は入浴してから。

**難波** そうそう。先生も入浴の許可、「いいよ」と言ってくれる。点滴やカテーテル入れる前に。

**中岡** 地域密着の為には介護力を高めるのが当たり前になるんですね。回復期リハビリテーション病棟でも、療養病棟でもケア業務が無くては成り立たない事沢山ありますよね。

(崎山 田中 笑顔で頷く)

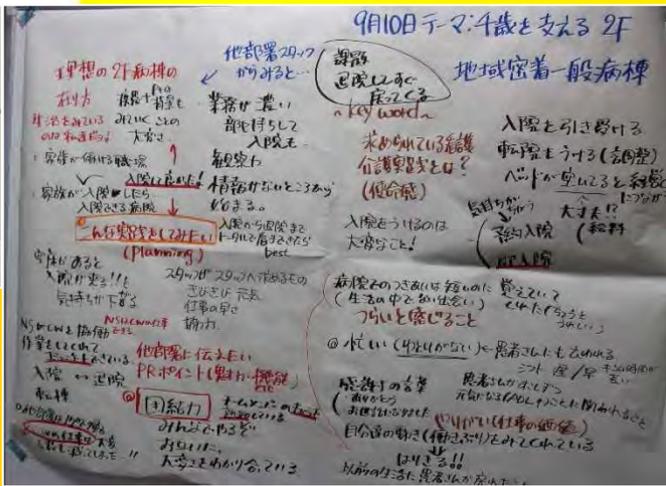
**三浦** 私やケア業務が褒められているのはケアワーカー全員が褒められている、認められているという事。図に乗ってしまう。嬉しいです。ありがとうございます。

**中岡** 様々な求められる業務や使命感が見えてきましたね。他にみなさんのやりがいがありますか？

**総名** 患者さんから「ありがとうございます、お世話になったね」とダイレクトに言われると嬉しいんです。

**森本** 入院中の付き合いは短いじゃないですか。そんな関係なのに、次会った時に覚えていてくれた時は嬉しい。看護師をやっているからで、普通の生活だったらありえない出来事だと思います。

**三浦** 入院時に寝たきりの患者さんが徐々に回復していく過程で、部屋持ちの看護師と相談しながら、筋力アップや端坐位ができるようになる為に、まずはギャジジアップのタイミングの検討とか、みんなと一緒に考えたりすることが楽しい。そして、患者さんがどんどん元気になってくると、このプランやって良かったなあと嬉しく、楽しくなります。



## 団結力 チームワーク

「地域密着」の為には介護力を高めるのが当たり前

困ったときはお互い様の精神

**崎山** 入院前の状態になるべく近づいて自宅に戻れるのを見ると、2時間置きのトイレ誘導も「自宅に帰る為」だったんだって。大変だけどやって良かったなって思います。**難波** 本当は2階病棟から真っ直ぐ帰してあげたい気持ちはあるけれど、北星病院の機能をフルに使って、患者さんにとって良い方法を考えています。

理想の病院は、「自分の家族が入院できる病院・病棟作り」を心がけています。北星病院に入院して良かった、ここにきて良かったと言われると本当に嬉しい。以前には、「こんな病由来たくなかった」と言われた事もあります。本当に悔しくて悲しい気持ちになりました。どうやったら理想の病院に近づくかと言われると確実な事は言えないけれど、心がけていく事が大事だと思います。

**中岡** みなさん、今日はありがとうございます。病棟運営においては、2階病棟が機能しているから病院全体が回る。それを目指して業務に取り組んでいる姿勢を聞くことができました。そして、何よりチームメンバーのキャラクターを熟知している事。お互いがお互いをカバーして助け合い、チームプレイの中から感じる看護・介護業務へのやりがいがある事。そして患者さんからの気遣いやありがたいのフィードバックを受けることができるのですね。それは、忙しさの中からこそ生まれた団結力なのかなあと思いました。北星病院が地域に根差す、密着するには、スタッフ同士見つけ認め合い、患者さんの生活をみる看護ケアが絶対必要と言った事を痛感しました。ありがとうございます。

回復期の医者ってさあ、  
鍋奉行じゃだめなんだよね。

麻生先生、おつかれさまでした。

医療法人社団いずみ会  
北星病院



## O脚が改善するなんて 可能なの？



O脚で悩むハ科職員。  
そこで、ある体操を20分程度  
実施してもらったところ

...**驚異的改善!**

これには本人も**ビックリ!!**

膝の痛みを抱えている患者さんや、女性スタッフ等から「このO脚が嫌で、街で脚を出して歩けない」とよく耳にします。実はこのO脚自体が膝の内側へのストレスを増加させ、痛みにつながる事や、変形性膝関節症（膝の軟骨が磨り減った状態）と関連していると考えられています。また、このO脚の改善によって膝痛の程度が減少するというデータもあります。



## 『O脚』改善体操

(10回3セットが目安)



- ① 足首を内側へねじります
- ② ねじったまま、膝の曲げ伸ばしをします

その②足首内側膝曲げ伸ばし体操



- ① 膝を90°に曲げ、姿勢を正し座ります
- ② **膝の位置は動かさず**、足首を内側へねじります

その①足首内側ねじり体操

## どの程度からO脚？



膝と膝の間が指**2本**以上  
入ればO脚とされます

今回紹介した膝体操の  
実施、日頃の姿勢に気を  
つけることで、O脚の改  
善、予防を行うことが可  
きです。自信ある脚を手  
にします。街へ繰り出し  
ましょう！



小川哲広



**女子座り**や**猫背**は、いずれも膝のO脚を助長する姿勢となります。姿勢を正すことは膝にも優しいのです!!

どこからやってくるこのO脚  
膝の変形の原因は未だ  
にはっきりとは解ってい  
ません。膝の筋力低下、  
加齢、肥満等が考えられ  
ていますが、中でも日頃  
の**不良姿勢**が大きな問題  
とされています。  
「具体例を紹介」





北星病院では、患者さんの病気や状態、予想される退院先、ベッドの空き状況などを考慮して、最適な病床の選択をおこなっています。

今号では、2階の一般病棟にスポットを当ててみましょう！

## 一般病棟ってどんな病棟？

主に、急に発症した病気やケガ、慢性の病気の悪化などに対して、発症から間もない時期（急性期）の治療や症状の改善を目的とした治療を行なう病棟で、入院できる期間（平均在院日数）が定められています。

そのため一般病棟では長期間の入院が難しくなっています。退院までの予測期間や病状などによっては、患者さんに他の病床や各種施設などに移ってもらうことが必要になります。

主に急性期の医療を担っている、最上位基準の7対1一般病棟は看護の人員も多く必要で、在宅復帰率、より医療を必要とする患者さんを受け入れるように定められています。

## 北星病院の一般病棟は、どんな役割を担っているの？

北星病院の一般病棟はほぼ全ての入院を受け入れる窓口としての機能、入院初期のアセスメント、急性期治療、退院調整や相応しい病床に繋ぐコンシェルジュ機能など、多岐にわたる役割を担っています。

北星病院の施設基準は7対1に次ぐ、10対1の一般病棟です。

### 7対1と10対1一般病棟の施設基準の主な違い（平成27年10月1日現在）

看護配置	平均在院日数	在宅復帰率	重症度、看護必要度の基準を満たす患者さんの入院割合	該当する近隣医療機関
7対1	18日以内	75%以上	15%以上	市立千歳市民病院 恵み野病院など
10対1	21日以内	なし	なし	千歳第一病院 千歳豊友会病院など

## 一般病棟の診療費の計算はどうなっているの？

行なった保険診療行為の全てを保険請求する「出来高払い」と、診断群分類に基づいた1日あたりの金額が定められている「DPC/PDPS」があります。DPC/PDPSは手術やリハビリ、食事療養費などの料金以外は1日あたりの金額に含まれる「包括払い」になっています。

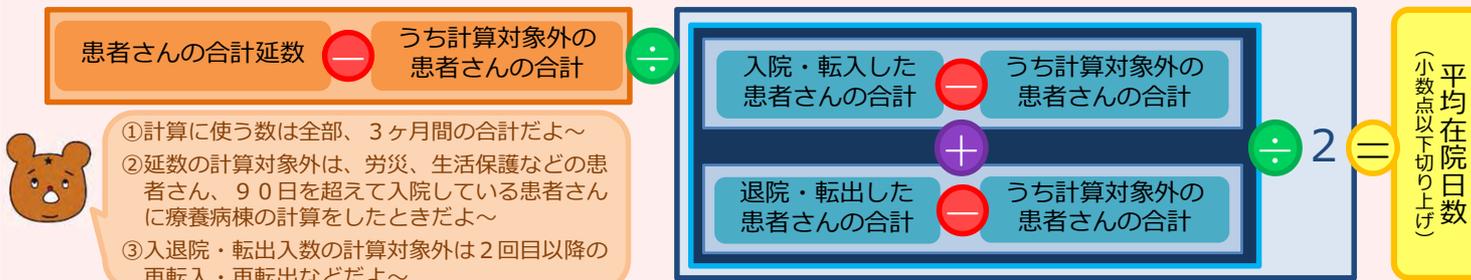
入院日数が90日を超えた患者さんについては療養病棟と同じ計算方法にすることもできます。

## 北星病院の一般病棟の今までとこれから

北星病院は出来高払いですが、入院日数が90日を超えた患者さんについては4階療養病棟と同じ計算方法になっていました。ただし、特例として205号室、216号室のうち、4名までの患者さんは継続して出来高で請求ができるようになっており、加えて90日を超えて入院する全ての患者さんが平均在院日数の計算対象から除かれていました。

しかし、この特例措置が廃止されるため、平成27年10月から90日を超えて入院する場合は、全ての患者さんの診療費は出来高で計算し、平均在院日数の計算対象となるように変更となります。

影響として予想されるのは、平均在院日数が延びる、他病棟から重症患者さんの転入が増えて医療行為が増加する、ベッドの取り回しが楽になることなどです。これらの予想される変更点のうち、今号では平均在院日数について取り上げたいと思います。平均在院日数は読んで字の如しで、患者さんが平均で何日間入院していたかを示す数字です。



### 平成27年9月まで（平均在院日数は21日以内）



### 平成27年10月から（平均在院日数は21日以内）



全て出来高計算にすると長期入院ケースや他の病棟から治療のために転入する患者さんが増えて、稼働率が上がる可能性が高いですが、計算対象の延数も増加しますので、入院・退院・転出数を増加させる必要があると予想されます。

## 「介護職についての想い」

夏号でゆまにチームの紹介をさせて頂いた頃は、扇風機が全開で活躍していた時期でしたが、いつの間にか、季節はすっかり秋に変わりましたね。

私は、「ゆまにチーム」の一員でゆま子こと、三階ケアワーカーの岡山です。

私がユマニチュードを知り、深く学びたいと思ったお話を少々――

私が沢山ある職業から、介護職についての『想い』。O Lだった私は三十歳代に、両親が相次いで病院で亡くなりました。ある時、父は闘病中に突然、下半身の機能が失い、ベット上での生活になりました。トイレでの排泄ができなくなると、食事も摂らなくなりました。体格の良かった父の体位を整えることも、座りたいという願いにも応じる事ができず、また個室で遠慮もあり、ナースコールを押す事もためらい、ただ、傍にいただけで為す術を知りませんでした。



ゆまにチーム  
講師のゆま子さん。

ユマニチュード茶話会では自身が読んでもらいたいニックネームを付けて互いを呼び合います。

## 「優」しさを伝えるケア技術

～ユマニチュード～

介護福祉士 岡山和代

この時の後悔からヘルパー2級の資格をとり、より身近な存在で、手助けをしたいという想いで介護職につきましました。

それから、あつと言う間に一五年が経ちました。介護療養・障害者一般・回復期リハビリ病棟を経験し、その時々で様々な取り組みを行い、知識は多少身につきました。時にはこの経験年数が重くのしかかることもありました。相手する患者さんに、私の想いは伝わっているのか、私の接し方は患者さんにどの様に伝わっているのか、ユマニチュードは、「人とは何か」、「ケアをする人とは何か」を問う哲学と、それに基づく一五〇を超える実践技術から成り立っています。すぐにその技術をもっと知りたくなり五月に東京で二日間の研修を受けました。私にとってユマニチュードは『原点回帰』です。

「人とは何か」  
「ケアをする人とは何か」

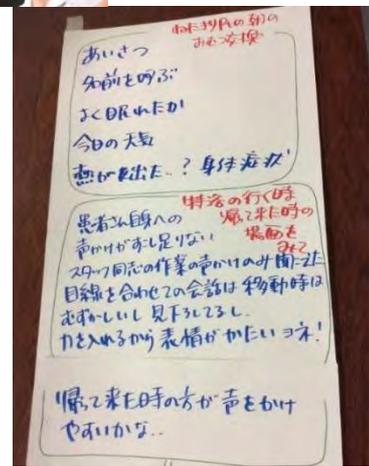
「見る」  
水平な高さ  
近く  
長く



# 「大失敗のエピソード」

私には、数年経った今でも、忘れられないひとつの大失敗のエピソードがあります。就寝時前、おむつ交換で対応した患者さんA氏。転棟して二日目、私にとっては初めての関わりでした。情報は確認していましたが、夜間パットを使用していないか棚の中を確認したくて、「扉を開けますね」と言いながら開けると、A氏から「何？」と聞かれ、「ごめんなさい。確認でした」とその場は過ぎましたが、後でA氏が、「泥棒扱いされた」。「他の人の物が無くなつて、自分の所を調べにきた。こんな扱いは、初めてだ」と不満を次々と言われました。アッ！しまった！と思っても後のまつり。そうでは無いといくら説明しても信じてもらう事は出来ませんでした。今だからわかる、何ひとつユマニチュードを実践していない対応でした。

「触れる」



## 「もっと多くの人に」

私の失敗エピソードは、きちんと「見る、話す、触れる」で了承を得られれば数分で済んだ事が、一晩A氏が不信感を募らせ、不眠状態にしてしまった事です。いろいろな失敗し込む事も多いけど、それ以上に患者さんと一喜一憂、やっばり、そんな介護職、好きなのかナ！。

十月二十日、ユマニチュード茶話会六回目、最終となります。ミルさん（中岡科長）ご指導の下、ゆまにチーム、毎回、自分達の熱い想いが伝わるか考え、開催してきました。ゆま子の拙い解説にも、「前回の参加で学べるものがあつたので今回も参加した」「ユマニチュードを実践している」の声に後押しされ、ここまで回を重ねることが出来ました。

ユマニチュードをもっと多くの人と共有・共感していきたい。介護の現状の映像は気づかせてくれる事が沢山あります。この気づきを皆さんと一緒に語ってもらいましょう！

b y ゆま子



見る

触れる

話す

立つ



The kitchen 男子



## 秋野菜たっぷり！「かぼちゃほうとう」

### 材料（4人分）

- ・小麦粉 200g
- ・水 90cc
- ・打ち粉（片栗粉）適量
- ・豚ロース 50g（一口大）
- ・かぼちゃ 100g（2～3cmの角切り）
- ・にんじん 30g（いちょう切り）
- ・長ネギ 30g（はす切り）
- ・しめじ 50g（石づきをとってほぐす）
- ・大根 160g（いちょう切り）
- ・味噌 18～36g（大さじ1～2）
- ・だし汁 500～900cc  
（だし汁は煮ているうちに足りなくなったら適量足す）
- ・七味唐辛子

### 【作り方】

- 1 大きめのボールに小麦粉を入れ、少しずつ水を加えていき、生地がまとまるまで練る（目安約5分間）
- 2 生地がまとまったらラップに包み約5分間寝かせる。
- 3 5分経ったら再度生地を練る。（2～3分）
- 4 再度約5分間寝かせる。
- 5 生地を伸ばす台に打ち粉（片栗粉）を多めに敷いて、麺棒で伸ばす。  
**※厚みがあると火が入りにくいので薄く延ばすのがポイント。**
- 6 伸ばした生地の表面にも打ち粉をしっかりと振り振っておく。
- 7 生地を4つに畳む。畳んだら包丁で1cm幅にカットしていく。ほぐして、鍋に入れて具材と一緒に煮込む。
- 8 **【汁】**  
鍋に大根・にんじんを入れ、だし汁を加えてさつと煮る。  
1に豚肉を入れ、あくを取り、ほうとう麺をほぐしながら加え、さつと混ぜたらカボチャを加えて、麺とカボチャに火が通るまで弱火で約15分煮る。  
**※かぼちゃは煮崩れしやすいので、別に茹でて最後に麺の上に飾ってもOK！**  
**※ほうとう麺の打ち粉が、汁のとろみになる。打ち粉が多い場合は、粉を軽く落としてから加える。**
- 3 しめじを加えてさつと煮たら、味噌を溶き入れる。一煮立ちしたら、目を止めて器に盛る。ネギを乗せて、お好みで七味唐辛子を振る。

※美味しくなるコツ。・ほうとう麺は、市販の「うどん」や「きしめん」などを代用してもok!  
・「ほうとう麺」と「うどん」の違いは塩を加えて練るかどうか。「ほうとう」は塩を加えないで真水で練るのが特徴です。

# コラム

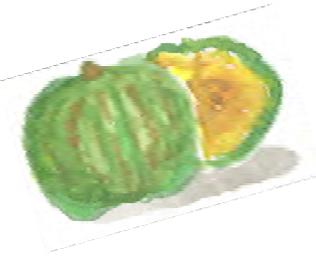
## 旬産旬消と地産地消

### 旬

産旬消、地産地消という言葉を目にしたことはありませんか？「旬」とは自然の環境で野菜や果物が豊富にとれる季節や、魚がたくさんとれる季節のことです。食物によつてその時期は違いますが、栄養豊富でとても美味しい時期です。また、地産地消とは、その地域で作られた農作物・水産物を、その地域で消費することを言います。輸送費用を抑え（フードマイルージ※削減）、地域の食材・食文化への理解促進（食育）、地域経済活性化、食料自給率のアップなどに繋がるものと期待されています。

### 北海道

北海道、そして私たちが住む千歳も様々な農作物・水産物、畜産物の宝庫。今、様々な技術開発が進み、多くの食材が一年を通して安定して市場に供給されていますが、今回の「かぼちゃほうとう」は北海道産の旬な野菜を使ったメニューです。地域で収穫された旬の一番美味しく栄養豊富な食材を旬の時期に食べて、自然の恵みからパワーをもらいましょう。



### フ

ードマイルージとは食料の輸送量に輸送距離を掛け合わせ累積するという指標です。

例えば10トンの食料を50km輸送する場合のフ

ードマイルージは、 $10 \times 50 = 500$  (トン・キロメートル) となり、また、これに二酸化炭素排出係

数（1tの貨物を1km輸送した場合に排出される二酸化炭素の量）を乗ずることにより、食料の輸送に伴う環境負荷の大きさを定量的に把握することが可能となっています。よって、食物の移動距離は短ければ短いほど環境に優しいということになります。



[参考・引用文献]

Food Mileage 北陸農政局企画調整室 日本食品科学工学会誌 56 (5) ,307-308,2009-05-15

*Tops*

- ストレッチ素材
- 襟口が広いもの
- ×ボタンや紐 (麻痺患者)

*Pants*

- ストレッチ素材
- ウエストゴム
- ×チャックやボタン式

*Shoes*

- かかどがしっかりしたもの
- 自分で着脱しやすいもの
- 例) マジックテープ
- ×パレエシューズ
- ×サンダルやスリッパ

Model Ikumi Mizunashi

Taihei Mukaide

Photo Kanae Taniuchi

Produce Arata Kawabata

Director Susumu Oikawa



井嶋 健一医師  
2時間54分28秒

大島 昌輝先生  
3時間19分14秒

フルマラソン=42.195km 完走!!

千歳JAL国際マラソン男子ハーフの部にて初出場Vをさらった、北星病院理学療法士神直之が北海道マラソンに出場し、昨年が続いて、道内勢トップとなった。「市民ランナーとしてどこまで戦えるか高い意識で挑戦したい」と意欲を見せてが、実際に先頭集団にて疾走しテレビ画面を占領してみせた。

とある、情報提供者によると、転院相談中に、「先日、北海道マラソンをテレビで見っていたら、北星病院が活躍していたが、あれは今私が調整している北星病院か。」と電話で問い合わせがあったということであった。結果も、もちろん素晴らしいものであったが、北星病院の名を広く浸透させた事を肌で感じた。

井嶋健一先生は、男子五〇歳から五四歳までの部で一〇位という好成绩を残した。「二人が凄すぎて霞んでしまった。」と朝礼にて話された大島昌輝先生も好タイムでゴールした。

陸上部の活躍は目を見張るものであるが、普段の業務に加えての、自主練、大会なので、身体的にも精神的にも疲労があるだろう。患者様の身体のみならず、自分の身体を大切に今後も活躍していつてもらいたい。次回の大会では笑顔でのゴールを期待する。

(地域連携室 内堀)

## ワイン同好会

プロのソムリエが伝授!!

ワインを楽しむ為の5つの方法



「ワインって難しそう」とお思いのあなたに是非試して欲しい!

- ① ワイン自体の温度を変えてみる。同じワインでも味わいが変わります。
- ② 部屋の気温・湿度を変えてみる。唾液の量が変わり味わい変化します。
- ③ ラベルを見てみる。産地やブドウの品種、年代によって味が微妙に変化します。
- ④ 食事との組み合わせを考えてみる。組み合わせは自分の好みで大丈夫! 確かめることも大切です。
- ⑤ 空気に触れさせてみる。記念日などで数年物のワインを楽しむ際には、すぐにグラスへ注ぐのではなく、別の容器に移し替え、空気に触れさせることで本来の味わいを引き出すことができます。

ワインの事を少し知るだけで、今までとは違った楽しみ方ができると思います。食事がおいしいこの季節、皆さんもこの5つの方法で、味わい・香りの変化を楽しみつつお気に入りの1本を探してみたいはいかがでしょうか。

# [シリーズ]マイタウン施設探訪 行ってきました!

名前は知っているけど…どのような施設なの?

疑問を解決! 千歳の施設を紹介します。

## 第2回 「グループホーム」

グループホームとは、認知症の症状を持ち、病気や障害で生活に困難を抱えた高齢者が専門スタッフの援助を受けながら少人数で共同生活する介護福祉施設です。

担当: 大場由紀

今回は市内にある2つのグループホームにお邪魔させていただきました。

お天気にも恵まれた8月下旬のある日。

ホクマンさんと一緒に施設見学へ行ってきました。到着早々、お顔にケガをするハプニング。さっそく、ユニット長の小原美帆子さんにセロテープを借り応急処置。その時、施設長の小原誠司さんが登場。やや困惑した雰囲気をもし出しながらも優しく迎え入れてくれました。よかったです

(笑)

午後2時過ぎにお邪魔したのですが、入居者の方々は共用スペースのあるリビングでテレビを見たり、職員とお喋りを楽しんでいると思いに過ごされていました。

ホクマンくんを目にしたみなさんの反応は、意外と冷静で、夜の睡眠に響かない程度の驚きであったと思われる。

くつろいでいるみなさんへ挨拶がわりに腹巻から鈴ちゃんを出すホクマンくん。みなさん、拒むことなく受け取ってくれてうれしいホクマンくん。



笑顔の郷には畑があり、キュウリやトマト、豆にイモなど沢山の野菜を育てています。これらは入居者の食事の材料として提供されているそうです。ちょうど夕食の支度を始めていた職員の方から「味見して!」とミニトマトを頂きました。とても濃い味のおいしいトマト。農園も開いているホクマンくんは畑に興味津津。これくらい広い畑を耕したい!と喋れないはずの声を出していました。ユニット長の小原美帆子さんは「一日に何個かでも笑顔が作れたらいいなあ」と思いながらみなさんと過ごしています』と優しい笑顔で話してくれました。



グループホーム笑顔の郷

〒066-0073

千歳市北斗4丁目5番6号

TEL(0123)26-5300

「いびつ」何ったのは、ちょうど昼食準備の時間帯。リビングでは数名の入居者さんが、お風呂飯が出来上がるのを待っています。その中の一人が私達を見つけ歩み寄ってきてくれました。『クマさんかい？』ホクマンくんを見つめながらつぶやきます・・・。



## グループホームぬくもりの里

〒066-0026

千歳市住吉4丁目8番14号

Tel.(0123)26-5886

フロアの案内をお願いすると、びっくりした様子でしたが、しっかりと案内をしてくれました。



ソファに座る男性の横に奥様がいらっしやり、痰を出すためのティッシュを手渡ししています。ごく普通の日常の風景ですが男性は入居者で奥様はほぼ毎日ご主人に会いに訪れているとの事。こんなことができぬのもグループホームの良いところですね。



いずれの施設も、一日の細かなスケジュールはなく、入居者さん達はご自分のペースでゆったりと生活をされていらっしやいました。リビングも華美でなく親しみやすい雰囲気、居心地の良さを感じました。日々の生活の中で季節の行事をとても大切にされており、初詣やお花見など年間を通じ色々な企画をされているそうです。このような行事を利用し施設の外へ出る機会を積極的に作っていらっしやるそうです。少人数のスタッフで20名近くの入居者の方を連れての外出はとても大変だと思います。『気合とやる気でみんなを喜ばせたい』とおっしゃるスタッフの言葉に、家族を思う愛にあふれた気持ち伝わってきました♡

# ホクマンくん が ゆく

～夏の思い出、そしてホクマン溪谷からの刺客の巻～

## リアルホクマンショー



回復期病棟休日レクにイノベーション！  
『リアルホクマンショー』は月一開催。  
なんと、ホクマンくんが休日レクにやってくる！



北星病院の非公認ゆるキャラとしてはや半年が経過しました。徐々に病院内での認知度も上がり、もはや知らない人はいないと言っても過言ではないホクマンくん。今回の「ホクマンくんがゆく」では、この夏に主に回復期病棟で目撃しだったイベントの情報と最近のホクマンくんの活躍の様子を絶好調でお届け致します！

## ホクマン農園 & Kitchen

なんと、今回のホクマン Kitchenは野菜から手作り。回復期病棟の患者やセラピスト達が手探りで作ったトマトやバジルを使い、ピザを焼きました！普段ベッドから離床しがらない方も一生懸命取り組んだり、摂食量が少ない中でもおいしそうにピザを頬張っていました。参加された方は職員・患者ともに笑顔が素敵でした。これをまさに北星病院の皆が幸せな、『ホクマン状態』ですね。いよいよ忙しくなってきたからホクマンくんのため、なんとホクマン溪谷から新たな刺客としてやってくるらしい！

次号乞うご期待！



## ホクマンくんの外交活動北星病院から地域、そして世界へ



Facebookページ、  
ブログ、You Tube  
大好評公開中!!  
『ホクマン』で検索!!

記念すべき第1回千歳・栄養士意見交換会にお呼ばれ！  
この他にも、地域のイベントや敬老会、講習会等にオファーが殺到中です！

It's Hokuman FEVER!!



『医事業務』で北星病院特集！  
ホクマンくん誕生秘話の他、  
広報チームメンバーのコラムが掲載。  
10月1日リリース！  
要Check!!



秋の「いちばんぼし」

**満** 整形外来・長岐主任にスポットを当てあれこれ聞いてみた

長岐主任って怖そう…

なんて思っているそのあなた

**本当の姿を解き明かす**

大場由紀=文 及川進=写真

INTERVIEW

超高齢社会。通院患者さんも高齢の方が多いです。外来という部門は患者さんに関わる時間が短い。だけど、その中でも患者さん一人ひとりの変化にいち早く気付けるように意識しながら仕事をしています。

「歩きづらくなってリハビリに通うのが大変」「動けなくなってきた生活そのものが大変」など抱えている悩みは様々。問題の放置は認知症の進行や悪化等、高齢者特有の二次的問題に発展するから、外来という部門で素早くアプローチすることの重要性を日々感じています。北星病院には素晴らしい医療相談員がいますので、協力しながら少しでも患者さんのお力になれたら良いと考えています。

☆男性看護師だからそのメリットは？  
これだけ長い間、働いていきますので、もう男性であることのメリットは何もありません(笑)

☆長岐主任の優しい言葉がけや接遇は私達のお手本です。ナースマンの優しさに、沢山のファンのお患者さんがいるという話を聞きます。そんな患者さんとの思い出エピソードを教えてください。

昔は入院患者さんを車椅子に乗せてよく散歩したりしたものです。患者さんが普段話さないようなことを聞けたり、意外な一面を見ることができたり楽しかったことを覚えていきます。ただ、時代の流れと共にそのような光景は見かけなくなりました。昔より数倍忙しくなっているので仕方ないことですが、少し寂しくも感じます。





★編集長★

中岡 多佳子

★編集スタッフ★

大場 由紀 河端 新 谷内 佳苗 千葉 まりえ  
水梨 いくみ 内堀 幸乃 向出 泰平 道下 貴裕  
& 及川 進

★表紙★

Saki Kawabata

★写真★

Kanae Taniuchi

★発行★

医療法人社団いずみ会北星病院

〒066-0081 北海道千歳市清流5丁目1-1

TEL 0123-24-1121 (代表)

FAX 0123-23-7085

ホームページ <http://www.hokusei.or.jp>

★お問合せ窓口★

地域連携室 いちばんぼし編集部「読者の声」係

TEL 0123-24-1121 (代表)

E-mail [msw-renkei@hokusei.or.jp](mailto:msw-renkei@hokusei.or.jp)



医療法人社団いずみ会 北星病院の概要

北星病院は昭和38年の開院以来、地域に根差した医療と介護を提供しています。

診療科目

整形外科 内科 リハビリテーション科 リウマチ科 麻酔科

外来医療

診療時間は以下の通りです。

午前の診療 9:00～12:00 午後の診療 13:00～17:00  
午前の受付 8:40～11:30 午後の受付 13:00～16:30

※担当医は現在調整中のため、窓口などでご確認ください。

在宅医療

訪問診療 訪問リハビリテーション 訪問看護 訪問栄養食事指導  
訪問薬剤管理指導

介護保険サービス

通所リハビリテーション 訪問リハビリテーション 訪問看護  
居宅療養管理指導 (医師・管理栄養士・薬剤師)

入院医療

2F 一般病棟 (40床)  
3F 回復期リハビリテーション病棟 (50床)  
4F 医療療養病棟 (50床)

健康診断・予防接種

予約制となっておりますので、お問い合わせください。

併設サービス

介護老人保健施設 北星館 指定居宅介護支援事業所 かわせみ



TEL0123-40-2525 FAX0123-40-2526 (北星館・かわせみ共通)

入院 外来 通所 北星はあらゆるリハビリのニーズに応えます!  
入所 訪問

—編集後記—

本人は覚えていないかもしれませんが、何かの打ち合わせのときに編集者O氏が言った言葉が私の脳天を突き抜けていきました。

人生を時計 (現役人生60年) に例えたのです。しかもアナログ時計です。私はあと10分以内で一回りです (正確に言うと7分50秒くらい...) 7分で何を!? 何ができる!? と考えると妙な焦りを感じてきます。

でも、私にとっての昭和のヒーロー、ウルトラマンは3分で怪獣をやっつけて、PikoPiko胸のランプを点滅させながらウルトラの★に戻っていきました。3分もある、いやあと3分しかないと思えばあっという間、自分の気持ち次第なのです。だったら私はまだ7分あるじゃないか! 2周りとは言わないけど1+3分の1くらいは頑張りたいな...なんて考えるのは前向きすぎるでしょうか?

そういえば、3分はレトルト食品やカップ麺の出来上がり時間でもありますね。ワクワクする楽しい3分間...「3分間待つのだよ!」

さて秋から冬は空気が冴えわたり星がきれいに見える時期、星に願いをPikoPiko...

いちばんぼし ★ 編集長 中岡 多佳子 記