

快護通信

A good care makes a good smile. A good smile induces happiness.



KOYO CORPORATION

株式会社光洋 ●〒236-0004 横浜市金沢区福浦 1-5-1 ●Tel.045-701-2210



「排泄ケアお役立ち情報をご案内中」

光洋

検索

<http://www.koyo.jp>

2016年
3月発行
発行人光洋

33号

元気を作る環境作り

一年で最も体調管理に気をつける季節！

近年温暖化がすすむなか、世界的な異常気象が日々取りざたされています。日本でもこの冬は暖冬とはいえ急な寒波などで大雪に見まわれたり、朝と日中の気温差が激しく体調を崩してしまった方も多かったのではないのでしょうか？

でも実は、これから訪れる3月から4月がもっとも体調を崩しやすい季節だということをご存知でしょうか？

春は出会いと別れの多い季節、転勤や転属など環境の変化も多く、年間のうち最も気持ちの変化がみられるこの季節が、体調を変化させてしまう大きな要因となるからなのです。

そこで今回はこの春おすすめ“身体で感じる健康法”を2つほどご紹介したいと思います。

ひとつめは陽の光！

陽の光には免疫力向上、記憶力回復、セロトニン分泌量アップ、体内時計をリセットする等々…様々な効果があるとされています。

朝目が覚めてカーテンを開け日光を浴びると、何ともいえない清々しい気持ちになるのは体内でセロトニンという脳内物質が分泌され気持ちを穏やかにしてくれるからです。

セロトニンの効果：集中力、やる気の向上、ストレス軽減、明るく前向きになる作用、リラックス効果、顔つきを引き締める効果があります。セロトニンは朝に分泌されると夜にはメラトニンという睡眠物質に変化するため生活リズムも整います。メラトニンは熟睡できる効果があるので不眠症や睡眠不足の解消にもつながります。（文献：安全な日光浴の方法/太陽の光のセロトニン分泌効果とうつ病改善効能より）

そのほかにも、日光浴には**ビタミンD**の生成を促す効果があります。

ビタミンDの効果：カルシウムの吸収を助け、骨密度を上げる効果があるので歯や骨を丈夫にし、骨粗しょう症予防につながります。それだけでなく、脳梗塞や心筋梗塞、脳卒中、糖尿病を予防する作用もあります。がんや生活習慣病予防、免疫力向上、長寿効果も期待できます。

どれくらい浴びればいいのか？

上記のような効果を得るためには、週に3日間、春～夏は木陰で30～40分程度（冬であれば1時間程度）手や顔に浴びれば十分とされています。

これからの時期、外でのピクニックなども気持ちがいいですね。

※長時間の日光浴は日焼けや、シミ・そばかすの原因にもなるので控えるようにしましょう。（公益財団法人 骨粗鬆症財団ホームページより）

ふたつめは花木の香り！

これからたくさんのお花が咲き出し、1年で最も美しい時期になりますね。個々によって好みの香りは違うと思いますが、期待したいものは沈丁花や梅、ジャスミンの香りといったところでしょうか…。

こういった花や木の香りというのはヒトの脳に直接働きかけたり「香り」の揮発性物質が神経を通して血液に入ることも知られているため、様々な効果を与えてくれるといわれています。

そして「香り」の種類によっても精神的な作用が変わってきます。

あなたはどんな香りが好み？？

樹木系の香り：高ぶった感情を鎮めたり、精神の集中力を高めたり、疲れた時に気分を元気づけてくれたりします。

代表的なものはユーカリやティーツリー、サイプレスがあります。

ハーブ系の香り：神経の疲労、うつ状態を和らげてくれる。

代表的なものはペパーミント、ローズマリー、マジョラムなどがあります。

柑橘系の香り：気持ちをポジティブにしたり、緊張緩和、落ち込んだ気分を浮上させてくれます。すっきりする香りなので一番人気の系統です。

代表的なものはレモン、柚子、オレンジ、グレープフルーツなど。

フローラル系の香り：華やかな気分になったり、精神的疲労の緩和、幸福感とリラックスを与えてくれ、ストレス軽減にも効果的です。

代表的なものはローズ、ラベンダー、ネロリなど。

樹脂系の香り：感情を落ち着かせたり、幸福感をもたらしてくれます。

その他にも産後のマタニティブルーを回復させる効果もあります。

代表的なものはフランキンセンス、ベンゾイン、ミルラなど。（文献：日本デオドル株式会社/香りの効果について、より）

その日の気分や天気に合わせて自分に合った香りがわかると、これからの自分の気持ちの持ち方や維持の仕方など良い方向に変えていけることでしょう。

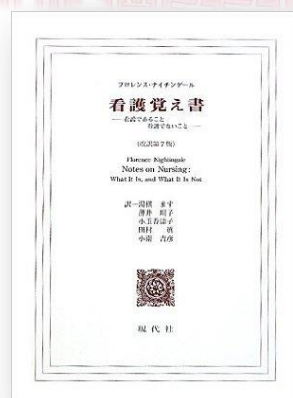
より良い1日を送るために…

少しずつ春の訪れを感じる今日この頃、新しい出会いや出来事に期待しながら、一日の始まりが元気になるような環境へ、自分の体調や気分をプラスにしていきましょう！



今回は新人職員の皆様にぜひ読んでいただきたい書籍をご紹介します。
ナイチンゲールの「看護覚え書」です。
ナイチンゲールと聞いても、その人物がどのような人で、どんな活躍をしたのか、どのような功績を遺したのかということまで詳しく知らない、という方も多いのではないのでしょうか。
フローレンス・ナイチンゲールはイギリスの上流階級に生まれました。看護の道を志したきっかけは1837年2月7日、「私の元にて奉仕なさい」という天からのお告げだったといわれています。
そして当時嫌われる職業だった看護師（当時の看護婦）に自ら志願し、両親の猛反対を押し切り看護の道に進みます。
1853年、33歳のナイチンゲールはクリミアの戦地へ数十人の看護師を引き連れて赴き、類稀なる才能を発揮し、世に広く知られます。
そんな彼女の一番の功績は、今まで下働きの人添人という程度の位置づけだった「看護」という分野において「定義」を確立したことでしょう。
そして病院の中の看護の組織の重要性を説き、看護師にとって重要なことは、自分を犠牲にして患者に優しさを与えることではなく、「責任と自立」をもって職務を全うすることであると終身にわたって唱えていたのです。
「看護にとって一番重要なことは、新鮮な空気や清潔さなど、環境を整えることで自然治癒を促されること、衛生環境がもっとも大事である」と看護の原点と基本的原理を論述するこの書は、看護・介護を志す皆さんにとっての必読の書であり、人生のバイブルとなることでしょう。

快護の フロに聞きました



看護覚え書：ナイチンゲール著
出版社：現代社

恵まれた環境のもとで、 やすらぎの日々を・・・



医療法人社団水野会

平塚十全病院

心やさしい看護と、行き届いた介護のやすらげる施設となり
患者様一人ひとりに応じた療養生活を、私たちのチーム医療で実現・・・



開院 昭和49年4月
4病棟 75室 230床 うち3病棟173床 医療療養型病床
1病棟 57床 介護療養型病床

神奈川県 の 県西に位置する平塚市。

初夏の風物詩「湘南ひらつか七夕まつり」やサッカーチーム「湘南ベルマーレ」などで
ご存知の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。

山の緑、海の青と自然豊かなこの街の市街地から少し離れた小高い丘に建つ
「医療法人社団 水野会 平塚十全病院」様。

開院当時から長く光洋の紙おむつを全面採用。光洋として時代に即した紙おむつ製
造のため、新製品のモニタリングなどにご協力いただいております。その間、他社製品
のモニタリングにも積極的に取り組まれ、何社ものメーカーの中から選りすぐりの紙おむ
つを採用すべく、一部製品を除き切り替えが行われました。当時はメーカーの説明は受
けず、皆様が工夫して排泄の支援を行っていたとのこと。

平成20年、開院当時とは異なる製品でモニタリングの機会をいただきました。製品・
おすすめする使用方法と患者様に合わせた支援方法のデモンストレーションを交えて
説明会を開催。看護職・介護職の皆様と直接かかわり、意見や指摘を受けながら少し
ずつ前に進み、翌年、改めて全面採用となり現在に至ります。

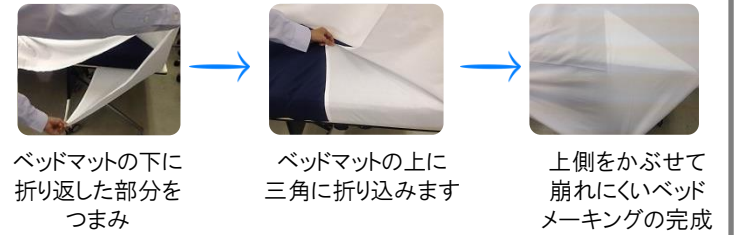
平成27年度の取り組みは、年4回の定期訪問にて患者様への個別対応や職員研修
を実施しています。*右記写真は平成27年12月1日の研修の様子です。

定期訪問 平成27年12月1日(火)13:30～ テープ式おむつの装着



各病棟職員が順次参加しテープ式おむつの装着練習。
普段は2人介助で行っている支援を、研修では1人がおむ
つ、1人が体位変換のサポートの分担制で行いました。
組む職員の手技に差がある場合は分担制にすると左右
の差が出ないことを、自らが体験して学ぶ大切さを感じてい
ただきました。

崩れにくいベッドメイキング



ベッドマットの下に
折り返した部分を
つまみ

ベッドマットの上に
三角に折り込みます

上側をかぶせて
崩れにくいベッド
メイキングの完成

三角に折った部分をベッドマットの上に折り込みます。
この方法は、本当に崩れにくいと大評判。

“継続は力なり” 心折れてもまた頑張る

全面採用当時から病棟主任でいらっしゃる、佐藤主任・内海主任と
院内研修担当の林主幹にお話を伺いました。



3B 介護療養型病棟 佐藤 慧介主任

多職種が協力していくために、病棟師長の声かけ
がありました。

「(看護職も) 一緒に関わりたい。」をきっかけに、
自分も声かけしやすい雰囲気作りをしています。

今では、おむつ交換・入浴後の整容・おやつ配膳
もみんな手伝ってくれて、協力体制が整い、看護職
との連携を大切にしています。

今年度病棟では、おむつのあて方に取り組んでい
ますが、導入当時は外部の立ち会いに自分も他ス
タッフも違和感がありました。でも数を重ねて理屈も
だんだん分かってくと浸透していくのになって。
100%にならなくても、少しずつ変化があるのは事実。
良いものはやっぱり広めていった方が良いので、何
人かずつから始めています。



介助補助手袋を使用した
移乗介助研修風景



研修報告会の様子
取り組みの発表を行います



2A 医療療養型病棟 内海 ゆかり主任

医療病棟では、看護職と介護職の「一緒に」の感覚
が介護病棟とは異なります。

一緒に関わってもらうにしても、それぞれの立場の視
点を大事に、看護職と一つになって行わないと成り立た
ないケアがすごく多いのです。

病院で働く介護職として、医療の場でもある生活の場
で、患者さんにちょっとでも生活を感じていただけるよう
な声かけと寄り添うことを大切にしています。

外部との関わりは正直、違和感がありました。「私たち
できているよね」「分かっているよね」って。でもあて方説
明会は目からうろこで、紙おむつの正しいあて方を学ぶ
ことが必要と考えています。

以前に比べるとあて方がうまくなってきたのになって。
口だけじゃなく実践して指摘したり褒めてみたり。

急いで完璧を求めてきた部分もあったけど、焦らず皆
のペースで、その中でも遅い人に合わせて進めていく
ことを心折れながら折れながら学んできたというか。その
中の折れながらもすごく大変だったけれどやっぱり急い
じゃいけないんだってことが私たちの学んだことです。



看護部 教育 林 和代主幹

私は患者さんと職員さんの笑顔が見たい。
そのために皆を支えていくことが教育担当者として
の私の目的です。

患者さんを守る安全・安楽は職員のためであり、
職員の安全・安楽は患者さんのためになります。

研修は看護職・介護職が別々に参加するものと、
合同で参加するものがあり、専門職としての教育に
違いがあるので合同研修では主に実技研修を
行っています。また、研修は、参加者に種をまく感
覚。まいた種は芽が出れば良いと考えています。

大きく成長するのはその先のことなのでから。



光洋のコンシェルジュと
して入社当時から担当さ
せていただき、早いもので
7年が経過しました。

つたない説明に厳しいご指摘を受け苦しいと感じたこ
とも、「ありがとう」と感謝されたことも、共に学ぶ機会を
いただけたからこそ得られた感情だと思います。

恵まれた環境のもとで、やすらぎの日々を提供すべく、
職員の皆様と関わったことに感謝しています。

林主幹をはじめ、佐藤主任・内海主任、患者様並び
に職員の皆様、取材へのご協力ありがとうございました。
大田黒 幸枝