



## 新年のご挨拶

看護部長 中島 好子

謹んで新年のお喜びを申し上げます。

昨年中は、患者様やご家族様そして地域の皆様より、温かいご支援やご理解を賜り厚く御礼申し上げます。

平成13年3月に始まった当院も、気が付けば昨年、創立15周年を迎えました。開設時の職員の、殆どが入れ替わり、長期に入院されている患者様やご家族の方は寂しい思いをされている方もおられるかと推察いたします。



また毎年、看護学校の実習でお世話になっている看護学生の何名かが、実習で「小千谷さくら病院が良かった、患者様との関わりを通じて看護を学びたい」と就職先に選んで頂いているのは、患者様やご家族の協力を無くしては実現しません。この場を借りてお礼申し上げます。

昨年度実施した患者満足度調査が、院内でも掲示されております。温かいお言葉と共に、厳しいご意見も頂いております。皆様から頂いたご意見を基に、改めて接遇について学ぶ機会をつくっていく予定です。

私達医療人は、人を介して行われる仕事であり、働く現場は日々変化しています。しかし、医療・看護・介護という行為の源に流れる思い・求められる願いは、普遍的的です。

「自分なり家族や友人が利用したい病院づくり」という当院の理念に立ち返り、長期にわたる入院生活の中に、安全で、ぬくもりが感じられる空間、思いやりが心に響く空間を目指して、職員一同今年も励んでまいりたいと思いますので、今後ともよろしく願いいたします。

平成29年2月吉日



小千谷さくら病院の理念

自分なり家族や友人が利用したい病院づくり

# 1 病棟

1 病棟 看護長 小杉 良子

当病棟は60床から成る介護療養型の病棟で、長期にわたる療養を必要とする患者さんが入院されています。

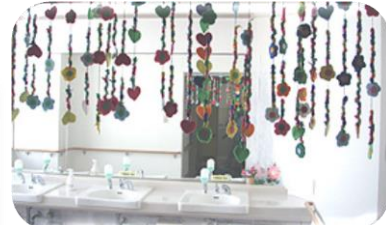
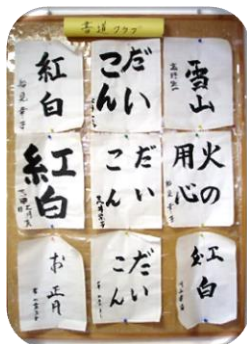
職員は看護師11名、介護福祉士14名、看護補助者2名の体制で行っています。

入院患者様のうち、神経難病の患者さんの割合が多く、疾患の特性から長期入院を余儀なくされているため、日常生活全般の業務はもちろんですが、長期療養のなかで楽しみのある入院生活を送って頂きたいと、月に1回は季節のレクリエーションを取り入れ、季節を感じる飾り付けを行い、入浴や茶話会を実施。近況では12月に職員が演奏して一緒にクリスマスの歌を楽しみました。

また、毎週水曜日には寝たきりの患者様を中心に、車椅子で離床を図り音楽鑑賞やアロマテラピー、天候の良い時には散歩などを行っています。日曜日には週替わりでクラブ活動（書道・貼り絵・歌・ゴルフ）を行い少しでも楽しみや気分転換が出来るように職員が日々工夫を凝らし看護・介護を行っています。

またナースステーションの前に雑誌を見て過ごせるスペースを作り利用してもらうなど、環境整備にも配慮しています。

現在は、3ヶ月毎にサービス担当者会議を行い、計画の見直しをしています。ご家族の参加はありませんが、患者様やご家族の意向を十分に反映し、実践するように努力していきたいと思えます。





# 獅子舞



1月18日、今年も毎年恒例の獅子舞が各病棟・病室を回ってきました。獅子に頭をかまれると、その年は無病息災で元気に過ごせるという言い伝えがあります。患者様も今年1年の無病息災を祈って、各々が頭や手足をかんでもらいました。獅子舞の迫力ある動きに驚いたり、噛まれながらも笑顔が見られたり、いつもとは違う患者様の豊かな表情を見ることができました。また、病室を離れられない患者様のためにも獅子舞が各病室を回り、皆様にお正月の雰囲気を楽しんでもらえたようです。

2病棟 介護福祉士 穴沢 健太



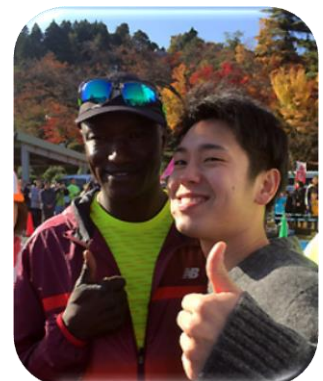
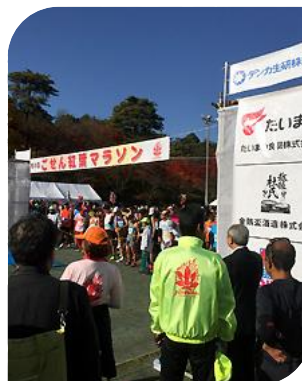
## ごせん紅葉マラソンに参加して

2016年11月13日、小千谷さくら病院マラソン部の活動で、五泉市で開催された『ごせん紅葉マラソン』に参加しました。当日は天候にも恵まれ、絶好のマラソン日和の中走ることが出来ました。

会場に近づくほど、道案内をしてくれる中学生たちの熱気に圧倒され、集合場所のグラウンドに行ったときの第一印象は、いい意味でのお祭りにきた感じでした。様々なゲスト（エリック・ワイナイナ選手や今井美穂さん）に加え、大会を盛り上げようという地元の愛を感じる良い大会だったと思います。ワイナイナ選手とは写真も一緒に撮っていただきました！

私は10kmの部に参加しましたが、個人的には五泉の紅葉を楽しみながら楽々走ることが出来ました。また、後ろから駆けてきたワイナイナ選手に肩をぼんとたたかれ、「がんばれ」といいながらさわやかに追い越されましたので、次回は抜かれないように頑張りたいです（笑）

3病棟 看護師 細矢 惇



## 医療安全研修 【不審者等に対する職員の対応方法を学ぶ】

リスクマネージャー部会では、神奈川県相模原市の事件等をうけ、当院職員を対象とした防犯の研修を開催しました。

小千谷警察署 生活安全課・服部課長、松田巡査部長をお招きし『不審者等に対する職員の対応方法』をご指導いただきました。内容は小千谷管内の犯罪や通報・相談状況のお話、不審者を未然に防ぐための対応方法や工夫をわかりやすくお話していただきました。実技訓練ではいろいろな『さすまた』を使い実技指導もしていただきました。

他、役に立つ防犯用具の紹介もあり、今後の防犯対策に大変参考にもなりました。

今後もこのような研修会を計画し、職員全体の防犯対策や危機管理の意識を高めていきたいと思っております。

リスクマネージャー部会 高野 匠  
(地域連携室主任 ソーシャルワーカー)



## 運動不足解消のポイントを教えます♪

お正月のご馳走と、冬場の運動不足による体重増加で悩んでいる方に、今回は室内で出来る運動のポイントを紹介させていただきます。

運動には色々な種類がありますが、筋力トレーニング（筋トレ）がおすすめです。なるべく大きな筋肉（お腹・背中・太もも等）を使うことで、より効果的とされています。

特に効果的な運動は、太ももの筋肉を使った「スクワット」が代表的です。他の運動よりもエネルギー消費が高いと言われておりますので、今回はスクワットを行なう際のポイントを①～④に分けて説明します。

- ①肩幅程度に足を開いて立ちます。②背中を伸ばして前を向きます。
- ③そのままゆっくりとひざを曲げ、腰を下ろして5～10秒止めます。  
※ひざはつま先よりも前に出ないように気を付けましょう。  
※背中は丸めずに前を向いたままにしましょう。
- ④ゆっくりと腰を上げます。※呼吸は止めずに、普通に行います。



早く沢山動くよりも、遅く少しの方がより効果的で、5～10回でも十分な効果が得られます。ひざや腰が痛い方はテーブルに手を付いたり、壁に背中を当てて滑らせるとやり易いかと思います。ゆっくりと正しい姿勢で行うことが、スクワットの秘訣です。皆さんもぜひチャレンジしてみてください♪

理学療法士 岡村 達朗

## 編集後記

雪のない穏やかな新年の幕開けから、一転して寒さの厳しい日が続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。風邪など引かないように気をつけたいですね。さて、1面の挨拶にもありましたが、当院も創立15周年の節目を迎えました。今後も地域に根差した病院を目指し、成長し続けられるよう取り組んでいきます。

2017年皆様にとって幸多き年になりますよう、お祈り申し上げます。  
(中山 記)



社会福祉法人長岡福祉協会  
小千谷さくら病院

〒947-0041 新潟県小千谷市小栗田2732番地  
電話(代表) 0258-83-2680  
FAX 0258-83-4416  
URL <http://www.sakurahp.com>  
E-mail info-01@sakurahp.com  
広報委員 中山克成・郷恵子・山崎志帆・  
下村健・武樋由紀子・伊佐純子