

パウロレター

Vol.
67

＜発行＞ 医療法人中山会 新札幌パウロ病院

＜編集＞ 広報委員会

＜発行日＞ 平成 26 年 8 月 10 日

〒004-0002 札幌市厚別区厚別東 2 条 6 丁目 4-1

TEL(011)897-4111・FAX(011)897-4114

www.byo-in.com / メール paulo@byo-in.com

「患者さんの目線」で
優しい医療を

＜基本方針＞

- ・患者さんを自分の肉親と思う精神で接します。
- ・良質かつ適切なサービスの提供に努めます。
- ・愛され信頼される病院を目指します。



老人病棟に春が来た

—理事長さんは泣き虫—

会長／中山修子

『明日のことまで思い煩うな。明日のことは、明日自ら思い煩わん。』

この聖句に支えられ、患者さんとの一日一日を大切に過ごしてきた中山会長が、平成8年10月、これまでの思いや感じてきた事を綴った一冊の本『老人病棟に春が来た』を出版しました。

このコーナーでは、その中からシリーズでエッセイをご紹介します。



心の言葉

はまなすの花が、甘美な香りを漂わせている。今日も暑くなりそうな一日だけど、病院の中庭を吹き抜ける風はなんとも清々しくて救われる。

三十度を超す真夏日は数えるほどしかない札幌の夏とはいえ、病んでいる患者さんにはこの暑さはつらкаろう。こたえはしまいかと心配でならない。

病棟を回っていて、私は不用意に「頑張ってね」という言葉を使っている自分に気がついた。

今日も一日、何度、「暑いでしょう？ 頑張ってね」と言ったことか。食欲がないと訴えられれば「頑張って食べてね」と言うし、体が痛いと言われれば、「つらいでしょう？ 頑張って！」。

弱ってつらがっている患者さんに、私は「頑張れ！頑張れ！」と、日に何度も無責任に言っている。

わが身に置き替えてみて、悩みや苦しみのどん底にいるときに、「頑張ってください」と口を揃えたように言われると、臍曲りの私は、心の中で、「いい加減にしてくれ！ これ以上どう頑張ればいいのか!? 十分頑張っています！」と悪態つきたくなるときもある。

東京で勉強する息子にも、私はよく電話で「頑張ってネッ！」……と言うらしく、この間も「お母さんは他に言葉はないのか!?」と言われて、ハッとした。

心優しい息子は「またか」とうんざりしながら聞き流してくれていたのであらう。

では、「努力する」という言葉はどうであらう。

これも不用意に、「努力、努力」と言いすぎているかも知れない。

努力はもちろん大切なことだけど、努力できるということはそれだけで恵まれた環境にいる人だと思う。

努力をしようにもどうにもならない状況に置かれている人が、たくさんいることを私たちは忘れてはいけない。

一日天井を見上げて、無念の思いで寝ていなければならない患者さんを見ていて、私は「頑張って」という言葉が使えなくなった。

これは、健康な人間の驕りの言葉ではないかと思えてきた。

「あせらないでゆっくり治しましょうね」

心からの温かい言葉でなければ人の心に沁みはしないのだ。

認知症院内講習会

まつばらおさむクリニック
特別ゲスト講師 —— 院長 松原 修 先生

7月2日、通所リハビリデ
イルームにて、まつばらおさむ
クリニック院長 松原 修
先生による認知症院内講習会が
開催されました。

松原修先生は、脳梗塞と認知
症、心筋梗塞（動脈硬化の予
防と早期発見）を大きな柱と
し、『地域と密着し予防医学を
提供し納得のできる検査・治
療を行うクリニック』を目指
しているドクターです。



例えば、認知症の症状は「物忘れ」「財布をどこに置
いたか忘れる」「知り合いの名前が思い出せない」「何
かを取りに行ったが、何を取りに来たか分からなくな
る」など認知症の症状と言われるケースがありますが、
実際は『もの忘れ』による場合もあるとのこと。
「イライラする」「やる気がでない」「同じ話を何度も
繰り返す」「ありもしない出来事を話す」場合は『認
知症』の可能性もあり『物忘れ≠認知症』ではないと
いう見解など、多くの事例をあげての具体的なお話に、

講習のテーマは、『知っていれば怖くない認知症』です。
当病院職員、当関連施設職員を対象とし、どの様な型
があるのか？認知症は何科にかかればいいのか？
など、認知症への理解の仕方、対処法を学びました。



参加した職員は皆、講師の話にしっかりと耳を傾けメ
モをとっていました。
また、最後の質疑応答では、現場を守る多くの職員か
ら様々な質問も出ていました。



パウロ夏祭り 2014 開催

今年も迎えた夏の恒例行事『パウロ夏祭り』。
前目祭・本祭、両目共に天気に恵まれ、晴れ渡る青空と燦々と輝く太陽のもと、
利用者さん、患者さんとそのご家族、また地域の皆様が訪れ、大変賑わいました。



今年も開催された『パウロ夏祭り』。
天候にも恵まれた中、職員による『よさこい』
で祭りがスタートしました。
練習に練習を重ねた踊りは息ぴったり!!
暑さも吹き飛ばす、元気で迫力のある踊り子
達でした。



よさこいが終わると、楽しみにしていた『模擬店』がオープン！
よほど楽しんだのか、それとも暑かったのか!?『アイスクリーム』や『かき氷』が長蛇の列!!他にも恒例の『焼き鳥』や『パウロケーキ』、『ヨーヨー釣り』に『金魚すくい』など、他の屋台也大繁盛!
夏祭りに参加頂いたみなさんは笑顔で、楽しんでもらえた様子でした。
来年はさらに盛り上げてまいります!!

6月 June のど自慢大会

6月25日、通所リハビリデイルームにて『パウロのど自慢大会』が行われました。
さまざまなコスチュームに身をまとい、患者さんと利用者さんが元気いっぱいに歌を披露。
日々の練習をかなり積んできたのか、みなさんとても上手で聞き惚れてしまいました。
優勝したチームにはCDデビューがあったりなかったりとか・・・?!



行事予定

8月 花火大会

9月 敬老の日お祝いコンサート



いいはなし



計画推進室次長／中安 敏文

院内にて、新入職者を対象とした新人オリエンテーションを開催してから1年半が経過しました。

研修を終えた新人さんの感想を紹介すると、

「3日間もあることを聞き苦痛でしたが、日を追うごとに同期の皆さんとうちとけあえた時間が楽しかった。」

「基本理念を学び、接遇の基本、コミュニケーションの大切さを学び、これから頑張っていこうという気持ちが高まった。」

「高齢者体験、マヒ体験をして、恐怖心や不安な気持ちがよくわかり、相手の立場を理解するきっかけになった。」

「ベッドメイクやオムツのあて方などの実習、ストレッチャー体験は勉強になった。」

「見学した施設の利用者さんが楽しそうに過ごされているのを見て、職員さんのあたたかい気持ちが伝わってきた。」など、多くの感想が寄せられました。

この新人オリエンテーションを経て1年が経過すると、年次別職員研修が始まります。

コミュニケーション基礎研修、通称「C研修」は、入職後1年、2年が経過した職員を標準としています。

昨年の6月に行いました、管理職員を対象とした第1回目から6月までの21回の開催で、参加者は380人を超えています。

C研修に参加した皆さんからの感想を紹介します。

「コミュニケーション力の自己チェックでは、感情コントロール力に欠けていることがわかり自分を見つめなおす良い機会になった。」

「人と接するうえで、無意識に自分のペースで話してしまっていたと思う。」

「研修を受けても、自覚をもっていつも心がけていなければならぬことを改めて考えさせられた。」

「感情的にならず、自分の考えや意見を伝えられるようになりたいと思った。」

図形を言葉で伝える時間では、

「目に映った図形を相手に伝える難しさ、はがゆさを実感した。」

「相手の説明を理解して書いたつもりなのに違うものになっていた。こういう事って現場でも起きているんだろうなと考えさせられた。」

「これからも、相手に伝わるような心に響く介護をしていきたいと思った。」

傾聴と受容のロールプレイングでは、

「言葉とその奥にある気持ちに耳を傾け、それを受け止める力を養いたいと思った。」

「リアルな演習ができ、勤務中の言葉づかいにもっと意識しなければ、と感じた。」

「他部署の方と交流をもつ機会は今までほとんどなく、今回の勉強会は楽しく受講することができた。」

このように、参加された多くの職員の皆さんから研修に対する感想をいただいています。

この研修で感じとった一人ひとりの優しい気持ちを持続させ、育てていくことのできる職場づくりに皆で汗を流していきたいと思います。

パウロにっこりクラブ 開催スケジュール

新札幌パウロ病院は、昭和 57 年開院以来、地域の皆様に支えられて参りました。平成 19 年より地域の皆様に『何かお役にたてることが出来れば。』との思いから、皆様との“ふれあい”を大切にする活動を進めるため、パウロにっこりクラブを設置。今年も多く地域の皆様との交流をはかります。

第 2 回にっこりクラブ

日時：10 月 15 日（水） 14 時～15 時

場所：礼拝堂

内容：①公開講座／講師：斗沢善行（理学療法士）、田辺義信（作業療法士）

テーマ：これがあれば大丈夫～便利な福祉用具について～

②健康体操

今回は福祉用具の紹介という事で、特に日常生活で使用される自助具について紹介します。自助具とは、日常生活で困難となっている動作を補い、可能な限り自分自身で出来るように補助する事で生活がしやすくなるように工夫された道具の事を指します。調理や入浴時に使用される道具の紹介をしたいと思います。

第 1 回 にっこりクラブレポート

平成 26 年 7 月 9 日、パウロ病院内礼拝堂にて第 1 回にっこりクラブが開催されました。
テーマは、『肩こりって治せるの?』。
今回もたくさんの方にお集まり頂き、みんなで楽しく体を動かして、地域の皆様との交流を深める事が出来たと思います。

第 1 回にっこりクラブ

日時：7 月 9 日（水） 14 時～15 時

場所：礼拝堂

内容：①公開講座／講師：東出龍太（理学療法士）

テーマ：肩こりって治せるの?

②健康体操

年齢、性別に関係なく見られる肩こりでお困りの方も多いと思います。今回は肩こりの症状や原因について学び、肩こり体操を実践に行い、予防法についても紹介したいと思います。



前号のレポートで『歯医者が大大大好きになってしまった』私が体験してきました。

「肩こりとは、後頭部から肩、および肩甲骨にかけての筋肉の緊張を中心とする不快感、違和感、鈍痛などの症状を伴う症状」の事だそうです。

この肩こりに悩まされている私でも、普段の生活の中で、ちょっと気を付けるだけで肩こり予防出来ちゃう!という夢のような体操があると噂を聞き、講座に参加してきました。最初はスライドを使っただけの座学。肩こりの原因や仕組みなどを学びました。

そして座学が終わり、普段から出来る予防体操などを実践。腕を上げたり下げたり、前かがみになってみたりと、どこでも誰でも簡単に出来るもので、地域の皆様と一緒にとても楽しく参加できました。

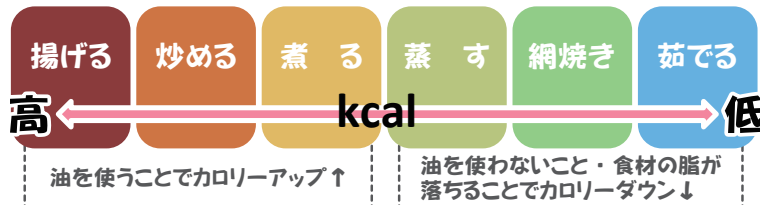




ダイエットに役立つ情報と、
カロリーダウンの工夫をしたレシピを紹介します。

第3回 カロリーダウンのポイント～調理法

同じ食材でも、調理法によりカロリーを変えることができます。揚げる・炒めるなどは油を多く使うためカロリーが高くなり、茹でる・網焼き・蒸すでは油を使わず、食材に含まれる余分な脂も落ちるため、カロリーを落とすことができます。最近では市販品や料理にカロリー表示がされているものも多くあります。普段、市販品を購入する時や外食をする際にも、調理法の違いを意識してみると良いですね。



春雨の五色和え (1人分60kcal)



材料(2人分)

- ・春雨 …………… 10g
- ・卵 …………… 1/2個
- （砂糖 …………… 少々
- 塩 …………… 少々
- ・きゅうり …………… 50g
- ・人 参 …………… 10g
- ・もやし …………… 100g

調味料

- ① ・酢 …………… 大さじ1杯
- ・砂糖 …………… 小さじ1杯
- ・塩 …………… 少々
- ・ごま油 …………… 適量

作り方

- ① 春雨は沸騰したお湯で3～4分茹でる。
茹であがった春雨は冷水で冷やす。
- ② 卵に砂糖・塩を加えて混ぜ、熱したフライパンで薄く焼き、
錦糸卵を作る。
- ③ きゅうり・人参は千切りにする。
- ④ もやしと人参はさっと茹でる。
- ⑤ ①～④を③の調味料で和える。

豆知識

同じ春雨を使用した料理でも、春雨炒め(1人分大さじ1杯の油を使用)を今回の春雨の五色和えに変えると、油を小さじ1/2杯しか使用しないため、約90kcalのカロリーダウンとなります。

無料送迎バスのご案内



▼新札幌パウロ病院行き ◎13:15 発の便は、土・日・祝日は運休

地下鉄 新さっぽろ駅 9番出口発	8:50	新札幌 パウロ病院着	9:00
	10:20		10:30
	◎13:15		13:25

▼地下鉄新さっぽろ駅行き もみじ台経由、新札幌の交番前下車

新札幌 パウロ病院発 (病院裏駐車場)	11:30	地下鉄 新さっぽろ駅着	11:50
	15:00		15:20
	19:30		19:50



交通事情などにより到着時間が変動する場合がございます。
ご利用の際は、あらかじめご了承ください。