医療法人中山会 新札幌パウロ病院 広報誌

ご自由にお持ちください。

パウロレター

Vol. 68

＜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 10 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＞
・患者さんを自分の肖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。

虹の森カトリック幼稚園の子供たちがボランティア訪問 ――― 5 ページ

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ていきます。

ナナカマドの季節に

病院の前の通りを、まっすぐ十二号線に向かっている道を「もみじ台通り」という。

この通りの街路樹はナナカマドだ。

夏のある日、私は、このナナカマドの根元に真っ赤なベゴニアの花を植えた。激しく行き交う車の排気ガスにもめげずに、可憐な花を次々と咲かせて、西側の病室の窓から眺める患者さんと、散歩に出る患者さんの目をずいぶん楽しませ、慰めてくれていた。

でも雑多な仕事に追われているうちに、ベゴニアの花たちは、逞しく伸びた雑草の中に埋もれてしまっていた。荒れ放題の花たちを横目で眺めながら「ごめんよ」と、とても気にかかっていた。

ところが、二、三日前から雑草が少しずつ抜かれて、赤いベゴニアが「見て！見て！」と自分を主張して、生き生きと咲いているのだ。

今朝、出勤して、真っ先に目に飛び込んだのは、背中を丸めて黙々と雑草を抜いている高倉ハツさんの姿であった。

「誰が綺麗にしてくれているのかと思ったら高倉さんだったのねッ !?」

「せっかくあなたさんが植えなすった花が草に隠れてしまって、可哀相で可哀相で。でもこの体ですから、ようはかどらんのです。」

高倉さんはまがった腰をヨッコラショ！と起こして、私を見上げて言った。

高倉さんは八十七歳。いつも感謝の言葉を絶やさない、笑顔がとってもいい患者さんだ。

「ありがとう！！助かったワ」

高倉さんの曲がった腰を撫で、小さな肩を抱いた。

「そう言ってほめていただいたら、こんな私でも少しは役に立っとるかと思えて嬉しいですワ」

二つの拳を自分の鼻の上に重ねて、得意気に天狗の鼻をしてみせた。

すっかり綺麗にしてもらった花たちが、晩秋の日だまりの中で、寒い冬が訪れるまで、最後の花を命のかぎり咲かせてくれている。

空を見上げた私の目に、鮮やかに赤く輝くナナカマドの実がたわわに房をつけていた。

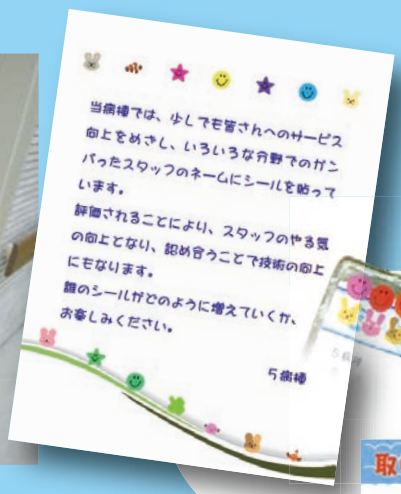
新札幌パウロ病院

フィッシュ活動の取り組み

現在、当院では全職員がフィッシュ（Fish）活動に取り組んでいます。
フィッシュ哲学の４つの原理を基に、各部署がそれぞれアイディアを出し実践しています。

フィッシュ哲学の４つの原理

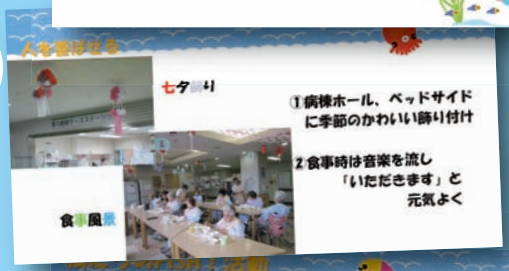
ポジティブな態度を選ぶ
自ら仕事を楽しむ
患者さん・利用者さんと向き合う
患者さん・利用者さんを喜ばせる

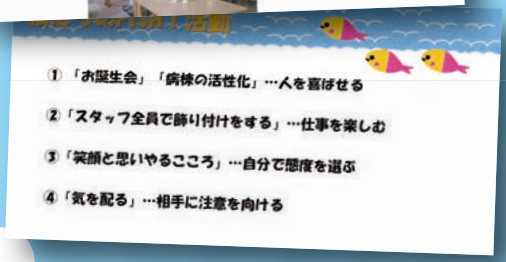


職員間のコミュニケーションを図るため、朝礼後にラジオ体操を行う部署や事務所入口に日替わりの花を飾り、患者さんやご家族、職員へ癒しの空間を演出する部署も。
他にもBGMを流したり、誕生月には医師も総出で患者さんを祝うなど、多種多様な活動を繰り広げています。

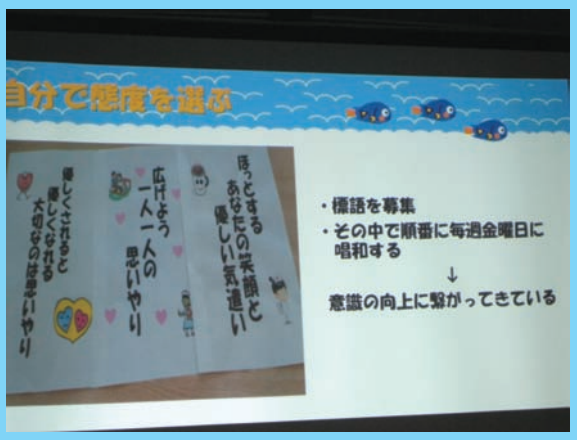
取り組んでみて・・・

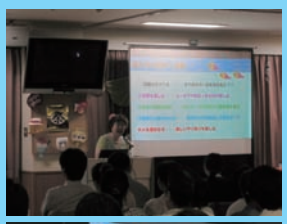
- 標語の唱和を始めてから、朝礼後に照れ笑いも含め朝一の笑顔が増えた。
- 標語を掲示することで、何もなかった壁の一部に青空が現れ、厨房内が明るくなった。
- 職員食堂改革・・・まだまだ続く。
今後さらに改善していく予定。ご期待あれ！

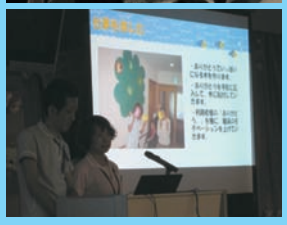




フィッシュ活動の充実を図るため、８月には中間発表会が開催され、各部署がスライドを使って活動報告。
また、12月には活動成果の発表会があり、審査により優秀部署には表彰と豪華景品が授与されます。

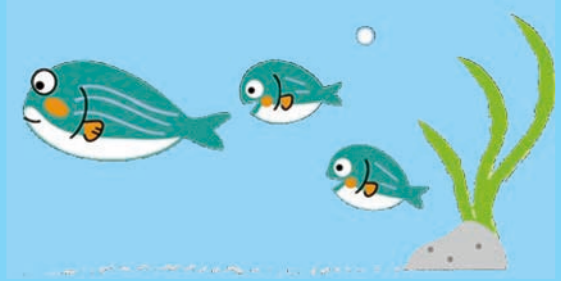






他にも多くのフィッシュ活動が行われています。

審査結果は次号のパウロレターで。
お楽しみに !!



新札幌パウロ病院 花火大会 2014

今年の打ち上げ花火

八月三十日、毎年恒例の新札幌パウロ病院花火大会が中庭にて開催されました。

今年は天候にも恵まれ、風の影響もほとんどありませんでした。

患者さん、ご家族そして地域の皆様にご参加いただき花火大会はスタート。

参加いただいた子供たちには、パラシュートや、ぬいぐるみが飛び出す“ 仕掛け花火 ”、そのあと、参加者と職員で“ 手持ち花火 ”を楽しみました。

日が暮れた頃、単発・連発を並べた大型花火を次から次へと打ち上げ、盛大な花火大会を演出。会場からは多くの拍手と喝さいが湧いていました。

来年も心に残る花火を空高く打ち上げていきたいと思います。

職員が一丸となって花火大会を作り上げています。

行事予定

12月
クリスマス会

9月10日
敬老の日お祝いコンサート

札幌学院大学吹奏楽部の皆さんによる『敬老の日お祝いコンサート』が開催され、今年も多くの利用者さんが、その演奏を楽しみました。
最後にはアンコールもかかり、皆で素敵な演奏を楽しみました。

9月20日
1病棟患者さん 百歳のお祝い

先日、当院1病棟の患者さんが百歳のお誕生日を迎えました。
1病棟ロビーにはご家族、そして厚別区の堀澤区長も駆けつけ表彰とお祝いの品が授与されました。
これからも、お元気でいらしてくださいね。

9月30日
虹の森カトリック幼稚園ボランティア訪問

虹の森カトリック幼稚園の可愛い園児たちがボランティア訪問してくれました。
子供たちは皆、明るく元気に患者さんたちへ、たくさん練習してきた歌を披露。
その後、プレゼントの手作りメッセージカードを、患者さんたちへ手渡してくれました。
園児たちには患者さんからのお礼として、ハロウィンにちなんだ、お菓子の詰め合わせがプレゼントされました。

ちょっといいはなし話

薬剤科科長／後藤 勝博

過日、道新の卓上四季で「６秒ルール」という記事に目が留まりました。その内容は、怒りを我慢する「６秒ルール」というれっきとしたトレーニングがあるとのことでした。

思い起こせば、腹が立ったら「10 まで数えること」、「数回深呼吸をすること」など言われてきましたが、今まで、あまり真剣に受け止めたことはありませんでした。

「このルール」は、1970 年代に米国で考案された「アンガーマネジメント」と呼ばれる手法の一つだそうです。怒りのピークは６秒、その間は何もせず無言で待つ。

少しでも冷静さを取り戻す貴重な時間稼ぎと思います。

アンガー（Anger）とは、怒りや苛立ちといった感情のことで、衝動にまかせて怒りを爆発させるのではなく、上手にコントロールして適切な問題解決やコミュニケーションに結び付けることを「アンガーマネジメント」といい、多くの分野で職場研修に利用されているようです。

最近、家では「すぐ怒るんだから」と言われることがあります。

自分は「暴走老人にはなりたくない」と、６秒ルールを試してみた結果、我慢しなければならない「６秒間」は長いと感じました。

私生活でも仕事上でも、誰しもついイライラしてしまう事はあるでしょう。忙しい時なら余計、６秒間待つのは長いと思います。

1970 年に考案されてから四十数年、当分は、「６秒ルール」を心がけるように自分自身に言いかけています。

皆様はどう思いますか、６秒間考えてみてはいかがでしょうか。

平成 26 年度

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しました。
今年も多くの地域の皆様との交流をはかります。

第 2 回にっこりクラブ公開講座

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～**

今回は、特に日常生活で使用される福祉用具についてご紹介します。福祉用具とは、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。調理や入浴時等に使用される道具をご紹介します。

②健康体操

第 3 回にっこりクラブ公開講座

日時：平成 27 年 1 月 28 日（水）　14 時 ～ 15 時
場所：礼拝堂
内容：①公開講座／講師：前田みき（管理栄養士）ほか

テーマ：**食事が楽しくなる“ひと工夫”**

管理栄養士が、食事に関する日ごろの疑問、食事が楽しくなる“ひと工夫”などにお答えしていきます。
当日は、患者さんの水分補給に提供している「お茶ゼリー」の作り方と試食を予定しています。

②健康体操

皆様のご参加、お待ちしております。
お問合せ／新札幌パウロ病院（担当:事務部 中安（なかやす））
TEL: 011-897-4111

栄養科

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4回 カロリーダウンのポイント②～食材選び

魚は青身魚より白身魚、肉は脂身を除いた赤身の多い部分を選ぶとカロリーを抑えることができます。
秋が旬の鮭は白身魚に分類され、脂肪が少なく栄養豊富。カロリーを気にしていても、秋の味覚は楽しみたいものですね。

魚の種類、肉の各種・部位によるカロリーの比較（100gあたり）

魚	タラ 77kcal	鮭 133kcal	ニジマス 通称：トラウトサーモン 226kcal	サンマ 310kcal
豚肉	ヒレ 115kcal	もも 183kcal	ロース 263kcal	バラ 386kcal
鶏肉	ささみ 105kcal	むね（皮なし） 108kcal	もも（皮なし） 116kcal	もも（皮付き） 200kcal

低 ← kcal → 高

鮭ザンギ （1人分180kcal）

材料（2人分）

- 鮭 …… 140g
- 塩 …… 少々
- こしょう …… 少々
- ⓐ 酒 …… 小さじ1
- ⓐ 醤油 …… 大さじ1/2
- ⓐ おろし生姜 …… 小さじ1/2
- 澱粉 …… 大さじ1
- 油 …… 適量

作り方

① 鮭は1.5cm角に切り、塩･こしょうで下味をつける。
② ⓐの調味料を混ぜ、①の鮭を10分程漬け込む。
③ ②の鮭に澱粉をまぶし、油で揚げる。

豆知識

食卓によくのる鶏もも肉のザンギは1人分約250kcal。
今回の鮭ザンギは、秋鮭を使用し、衣は澱粉のみ。
食材の選択と衣を薄くすることで油の吸収を抑え
70kcalのカロリーダウンとなりました。

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、あらかじめご了承願います。