おしらせ

SANKURO INFORMATION

第十一回 さんくろう川柳 結果発表

４９０通の応募を頂きました。ありがとうございます。今回のテーマは「アフターコロナ」です。さんくろう川柳選考委員会による審査の結果、左記の６名様が受賞されました。

特選

教科書に
アベノマスクが　載る未来
薬袋 太一 様

最優秀賞

ままごとの　店にも消毒
置く我が子　けんちゃん 様

ワクチンの　予約の為に
スマホ買い　真野 慎吾 様

入選

部屋中が　筋トレ器具で　密になり　水井 晶 様

謎のまま　マスクの下の　その素顔　池端 康人 様

下がる株　それより怖い　変異株　黒飛 義竹 様

最終選考まで残った20句をご紹介します。

- 巣籠りに　馴れて出不精　クセになり　鮎川 渓太 様
- マスクしない　婚活に希望　見い出せず　大恵 やすよ 様
- 変えました　病に対する　心がけ　薫子 薫子 様
- マスクしない　開放感と　違和感と　榊 祐作 様
- ウーバーで　まさか社長が　配達員　佐藤 良人 様
- 初孫の　重さとぬくもり　手に感じ　澤田 典子 様
- セルフレジ　やり方教える　レジ係　柴田 克美 様
- 大声で　妻と喧嘩を　してみたい　染乃助 様
- コロナ去り　戻る痛勤　増す付き合い　橘 俊行 様
- ノーメイク　楽でマスクは　外せない　角森 みゆき 様
- ひさびさに　口紅つけて　二度見され　豊田こまち 様
- ねえあなた　会社はあるの　妻が聞く　中村 宗一 様
- きっと来る　アフターコロナ　大増税　西村 芳和 様
- 大富豪　地球は怖いと　宇宙行く　馬場 和義 様
- 部屋映る　リモート増えて　模様替え　平岡 清嗣 様
- マスク取り　初めましてと　挨拶し　深川 宏栄 様
- コロナ後も　嫌な人とは　ディスタンス　万歩計 様
- 幸せは　日常だったと　知るコロナ　宮尾 美明 様
- コロナ後も　家族は密な　ままがいい　ほり・たく 様
- インドア派　かからぬコロナ　インド株　よみ人しらず 様

広報誌名「めだか」は、当院の中庭でみんなに愛でられ育つめだかのように、親しんでいただきたいという思いから名付けられました。

めだか 86号（2021年10月）　年3回（2月、5月、10月）発行
表紙絵：「自分の中の希望の光」坂尾 有美

発行責任者：加藤 真二　　発行：医療法人 三九会
〒471-0035　愛知県豊田市小坂町７丁目80番地
TEL 0565-32-0282（代）　FAX 0565-35-2570

外来診療のご案内
診療予約専用 ☎0565-35-3960（サンクロウ）

三九朗病院 モバイルサイト

「ここに来て良かった」そんな施設をめざして　http://www.sankuro.or.jp/

さんくろうニュース めだか MEDAKA

10月号
2021年（No.86）

特集 スタッフのユニフォームが変わります！

Topic 三九朗病院の在宅支援
ご自宅で安心して療養いただくために

医療法人三九会　三九朗病院

特集 新しい装いの私たちをよろしくお願いします

スタッフのユニフォームが変わります！

2022年1月から、スタッフのユニフォームが変わります。新しいユニフォームは全体が白地で、部門ごとに色分けされた太いラインが、脇に沿って入っています。このラインの色を見れば、どこの部門のスタッフかが、一目で分かるようにしています。

看護部 看護師

ピンク

赤ライン

リハビリテーション部

青

紺ライン

看護部 看護補助

エンジ

水色ライン

支援部

青

紫ライン

地域連携推進部

青

緑

紫ライン

事務部

緑

薄緑

緑ライン

三九朗病院の在宅支援

Topic

ご自宅で安心して療養いただくために

在宅での療養を希望する患者さまの中には、病院への通院が困難な方もいらっしゃいます。患者さまがご自宅で安心して療養できるために当院が行っている支援をご紹介します。

訪問看護

家族的な優しい対応であなたの生活をサポートします

訪問看護ステーション　管理者　喜多（きた） きまえ

「昨日も乾杯ができて良かった。」これは在宅看取り患者さまのご家族の言葉です。訪問看護では、患者さまやご家族とコミュニケーションをとりながら、患者さまがご自宅でどう過ごしたいか、何を大事にしているのかなどを探り、ご本人の意思を尊重した看護に努めています。また、24時間365日いつでも連絡できる体制で、在宅療養される患者さま・ご家族の安心を支えます。

【訪問看護の主な内容】

- 健康管理
- 医療機器管理
- 療養生活の介護の悩みの相談
- 各種関係機関との連携

訪問リハビリテーション

退院前のアドバイスと訪問リハビリで在宅での生活不安を解消

訪問リハビリテーション　理学療法士　柴田（しばた） 昌輝（まさき）

患者さまやご家族が安心して、安全にご自宅での生活を送れるよう、退院後のご自宅の環境や介助方法などについて、入院中からアドバイスなどを行います。退院後はご自宅に訪問して、個別にリハビリを支援します。

【訪問リハビリテーションの主な内容】

- 身体機能評価および訓練（関節可動域、筋力の訓練など）
- 日常生活の動作・介助方法のアドバイス（歩行訓練や入浴動作など）
- ご家庭の環境設定の提案など

訪問栄養食事指導

食べることの喜びを感じ続けられる食事を指導

診療支援部　管理栄養士　杉浦（すぎうら） 英里（えり）

在宅療養中の栄養や食事に関する様々なお困りごとについて、管理栄養士が多職種と連携しながら支援します。毎日の食事を「おいしい、うれしい、楽しい」と感じ続けられるように、生活に寄り添った訪問栄養食事指導を目指しています。お気軽にご相談ください。

【訪問栄養食事指導の主な内容】

- 食事摂取量、栄養状態のチェック
- 療養中の調理法や食材、惣菜等の選び方のご提案
- 栄養剤や介護食品、とろみ剤のご紹介　など

※利用を希望する場合は、主治医にご相談ください。

医療の安全を守る「5S活動」

医療安全管理者　菅原（すがはら） 陵子（りょうこ）

安全な医療を提供し、スタッフが効率的・快適に働ける職場環境をつくるため、当院では、職場全体で「5S活動」に取り組んでいます。この5S活動の一環として実施している「院内ラウンド」についてご紹介します。

安全・効率的・快適な職場のための「5S活動」

5S活動は、「安全」「効率的」「快適」な職場環境づくりを大きな目的としています。この3つの目的のために、職場を「**整理**」「**整頓**」し、「**清掃**」により「**清潔**」に保ち、「**しつけ**」としてこれらの活動を定着・継続させる活動を、病院全体で実施しています。

5つのキーワードの頭文字のSをとって「**5S活動**」と言います。

5S活動のポスター

「院内ラウンド」で職場環境をチェック

当院では、5S活動の一環として、2019年10月から、毎週火曜日、セーフティマネージメント委員会が担当箇所を交替でチェックし、会議で報告・改善の検討を行う「院内ラウンド」を実施しています。

【2021年度の院内ラウンドの結果】

● **掲示物のチェック**
→剥がれや破れを確認し、期限切れや不要な掲示物を外すことで、必要な情報を掲示する

● **机上のチェック**
→作業スペースを確保することにより作業効率を上げる

● **配線類のチェック**
→動線上にあると転倒の危険があるので、束ねたり折り曲げたりしていないことを確認する

● **床のチェック**
（不要な物を置いていない）
→配置場所を変えることでスムーズな動線を確保する。

院内ラウンドにより職場環境が改善され、業務効率の向上や医療事故防止につながります。また、活動を続けることでチームワークが向上し、働きやすい職場風土が醸成されます。

今後も活動を続け、スタッフが安心・安全な医療を提供できるよう、快適な職場環境を作っていきたいと思います。

第23回東海青年医会学会へ参加

各病院の取り組み・成果を学び、現場に生かす

言語聴覚士　小野寺 紀彦

東海青年医会学会は、各病院での諸問題に対して日頃取り組んでいる活動や成果、課題を共有し、連携を深めることを目的に毎年開催されています。

第23回目となる今年は、新型コロナウイルス感染症がいまだ収束していない中、開催自体が危ぶまれましたが、十分な感染対策のもと、7月25日、名古屋国際会議場で開催されました。

今回、当院は、「排便コントロール早期確立の取り組み」、「コロナ感染症が発生した際のスタッフへの心理的サポート」、「ZOOMを使用しての各病院での感染症対策の情報共有」の3つの演題で発表しました。他院の発表では、療法士の育成支援によるリハビリの質の向上、退院支援の連携方法、働き方改革による業務改善などがありました。

発表の準備をする中で仕事への取り組み方を振り返るとともに、当日の他院の発表では業務の参考になる事例が多くあり、とても勉強になりました。当院の「ここに来て良かったと思ってもらえる施設でありたい」という理念を意識し、患者さまと関わっていきたいと改めて強く感じる機会となりました。

名古屋国際会議場にて

発表の様子

負担のかからない介助方法 & 家でできるリハビリ No.28

褒め上手は場の雰囲気を明るくします

リハビリテーション部　公認心理師　高尾 卓

褒め上手のコツ

相手を褒めるのって意外と難しいと感じませんか？今回は褒め方上手になるコツをご紹介します。

1 自分を褒める

ポイントはあなたが普段やっている**当たり前**のことに着目することです。私たちはできないことにはすぐ気づきますが、当たり前にできていることにはなかなか気づかないものです。でも、よーく考えてみてください。当たり前のことが当たり前にできることがいかに大切で尊いことかを…。

2 ジェスチャーを取り入れる

拍手やいいねポーズなどジェスチャーを使って褒める表現は、褒める側も褒められる側も、実感をより高められるでしょう。**自分にも相手にも拍手を。**

3 「すごいね」と「できたね」は使い分ける

すごいね！

須吾いねさん

口先だけで言ってもあまり心に響かないみたいだけど、本当にすごい！って思ったときに伝えるととても嬉しそう。

できたね！

出木たねさん

特別な場面じゃないとしても、伝えると相手はホッとしているように見える。大喜びされることはないけど心にじわっと届くみたい。

褒め上手のコツを活用して、心穏やかに過ごしましょう！

なるほどサポート

事務部から

防災委員会　加藤（かとう） 国治（くにはる）

ご存じですか？ 豊田市防災カルテ

近年、大きな自然災害が続いています。2011年の東日本大震災をきっかけに「津波対策の推進に関する法律」が制定され、11月5日が「津波防災の日」となりました。豊田市は、防災を目的とした情報を発信しています。ホームページには、防災として地震や土砂災害などのハザードマップが掲載され、豊田市防災気象情報サイトではリアルタイムで雨量や水位などの観測情報を知ることができます。

情報の一つに「豊田市防災カルテ」があります。28の中学校区ごとの災害特性や危険箇所を取りまとめた資料です。豊田市の災害の歴史から始まり、地区の概要から年齢構成、木造家屋の割合や地域の情報が分かりやすくまとめられています。

過去の災害をもとに想定される震度、建物倒壊延焼危険度、道路閉鎖危険度、消防活動困難危険度、土砂災害危険箇所などの被害予測を地図で確認できます。避難所や給水所などの連絡先と地図も掲載されているので、いざという時のために防災セットと一緒に用意しておきましょう。

「豊田市防災カルテ」より

●豊田市ホームページ　＞　避難所・防災マップ等
https://www.city.toyota.aichi.jp/kurashi/bousaibouhan/1031852/index.html

※参考：豊田市ホームページ

SHIN-SHIN とよた が発信します！

運動の秋

運動不足になっていませんか!?

年齢を重ねるごとに筋力は低下し、ロコモ予備群になります。
運動不足で筋力が弱くなっている方は、ロコモ予防の筋トレを行いましょう！

ロコモって？　ロコモティブシンドロームの略。骨・関節・筋肉に障害が起き、立つ・歩くなどの機能が低下している状態

ロコモチェックテスト

立ち上がりテスト

★40cmの台に両腕を組み、腰かける
★片足をあげ、反動をつけずに立ち上がる
★3秒間キープ

※転倒に注意しましょう

できなかった方は…

ロコモ度1

筋力・バランス力が落ちてきているため、習慣的な運動が必要です！

ロコモ予防トレーニング

【目安】15回×2セット　無理なく行いましょう

カーフレーズ（ふくらはぎ）

★かかとをしっかりと持ち上げる
★ゆっくりとかかとをおろす

ランジ（お尻・太もも）

★片足を前に出し腰を落とす
★ゆっくり元の体勢に戻す

運動を継続して健康的なカラダを作りましょう！

～感染予防のため入館時の検温・手指消毒・マスク着用にご協力ください～

見学・無料体験受付中です。スタジオ参加もできます！！

●メディカルフィットネス SHIN-SHINとよた（三九朗病院内）　☎0565-34-6272

【体験受付】10：00～19：00（休館日：日曜日）　【営業時間】9：00～21：00（土・祝20：00まで）（休館日：日曜日）