

せんえんだより

遍路は続くよ どこまでも



① 遍路のための準備編

2018年元旦。活動的な事をしたくなり、唐突に四国お遍路(歩き遍路)を挑戦することに決めました。ガイド本を購入して、色々調べました。当然のことながら、平坦な道ばかりではありません。時には、山賊や狼が出没する峠を越えなければいけません(注:昔の話です。今は山賊も狼もいません)。並の体力で何とかなる訳ありません。お遍路デビューを9月と決め、それまで、みっちりトレーニングすることにしました。

ジョギングを積極的に行い・・・、腰痛を発症しました(泣)。MRI検査を受け、脊柱管狭窄症と診断されました。無理はいけないみたいです。2月3月は治療に専念です。鎮痛剤+リハビリ+温泉療法にいそしみました。温泉療法、結構効きます。しばらく痛みを忘れます。残念ながら効果は一時的でしたが。

走り込み過ぎ 足腰痛め 薬リハ湯のフルコース

治療が効を奏して、春には痛みも和らぎました。4月からトレーニング再開です。ウォーク&ジョグで基礎体力をつけました。月に1度くらい遠出をして、春先は1日に15km程、夏場には20~30kmのウォーキングを行いました。峠越えを想定して、山寺参拝、大門坂(熊野古道)登坂、昇仙峡(山梨県)ウォークなども挑戦しました。不安で仕方なかった遍路ころがしの難所も乗り切れる自信ができました。余談ですが、あの頃、トレーニングから戻る度に、看護師から「先生、焼けたんじゃないませんか?」と言われ続けておりました(照)。

野山歩いて 足腰鍛え

「先生焼けた?」とまた聞かれ

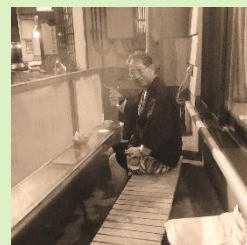
8月30日夜、遂に阿波國に上陸しました。いよいよ明日から冒険の旅が始まります。胸は高まるばかりです。

次号(12月号)へ続く

仙塩総合病院 内科医

医師 さとう かずとし
佐藤 一俊

趣味 旅行
好きな食べ物 寿司、焼肉



2月 肘折温泉で療養中
足湯で一杯

INDEX

- 院内研修
「タッチングによる看護ケアの充実」
- 院内研修「QC活動」
- 部署紹介「仙塩訪問看護ステーション」
- 入院中のお食事
10月の行事「ハロウィン膳」
- 健康講座のご案内 他

基本理念

- 1 患者さんに、「最良の医療」と「思いやり」を提供する
- 2 患者さんから「信頼され、選ばれる」病院になる
- 3 地域医療に「永続的に貢献」する



「タッチングによる看護ケアの充実」



■ 講演「タッチングによる看護ケアの充実」

医療法人浄仁会 大泉記念病院 看護師 加藤 ひかる さん

■ 講演「ひかる日記」

医療法人浄仁会 大泉記念病院 看護部長 曾根田 浩子 さん

11月1日、職員を対象に講演会を開催いたしました。大泉記念病院 看護師 加藤ひかるさんの講演では、聴覚障害を持つ看護師としての経験から「患者さんが求めている看護とはなにか」を考える内容でした。自らの体験にふれ「不安や寂しさがあった」と話し、「手を握るだけでも立派な看護である」と感じたことをお話になりました。聴覚障害を持つ看護師として聴覚以外の機能を最大限に活用し看護を提供すること、「手で触れて情報を得ることでタッチングは必要な手段となった」と話してくださったことが印象的でした。

曾根田 浩子看護部長の講演では、加藤ひかるさんの入職から現在までの成長過程や、今後の目標などをお話いただきました。現在に至るには看護師としての「彼女の努力が大きい」と話されていました。

お二人の貴重な講演を聞き、改めて『看護とは』と考える有意義な時間となりました。

4階病棟 副看護師長
鹿野 由利子

「QC活動 ～問題解決法の基本と事例～」

10月17日・31日に「問題解決法 QCサークル活動について」をテーマに仙塩利府病院 地域連携室 榎本師長をお招きし研修会を開催しました。看護部の他にもリハビリ、医療事務などなど他職種のスタッフが参加しました。

「QC」って？と思う方も多いですね。実際私も初めて聞く言葉で、どのように活用するものなのかわかりませんでした。

始まりは1924年アメリカの電器会社の技術者が電話機の品質を管理するために管理図を考案し、その後、石川馨（大学教授）が職場内の品質管理活動をQCサークルと名付け、始めはトヨタなど工業界で広く使われました。今では、いろいろな職場で活用されているそうです。品質管理と顧客満足度を向上させることが目的の一つにあるそうです。



今年初の取り組みとして、看護部でこのQCサークルを用いた業務改善に取り組み12月に院内で発表することとしています。四苦八苦しながら取り組んでいる最中のため、各部署質疑応答の時間を有意義に使っていました。

リハビリスタッフからも質問事項があり、皆興味を持って聞いていたと思います。

今年初めての取り組みのためどうなるかわからない点もありますが、経験をもとに来年度にもつなげていきたいと思っています。

看護部 業務委員長

5階病棟副看護師長 菊田 春代

部署紹介

仙塩訪問看護ステーション

仙塩訪問看護ステーションでは、ご自宅に看護師と理学療法士が定期訪問に伺います！利用者さんもお家族も安心していただけるよう緊急時は24時間体制で訪問します！ご家庭での療養生活からお看取りまで全力でサポートさせていただきます！
モットーは「困った時に頼りになる訪問看護ステーション！」です！



所長 比良

訪問の1日の流れ

8:30 始業カンファレンス

出発！
行ってきます



お変わり
ないですか？



- 排泄ケア
- 清潔ケア
- 腹膜透析
- 点滴
- 在宅医療

医療行為があっても
自宅で生活ができます！

看護もりハピリも
午前・午後ともに2~3件
訪問があります

12:00
お昼休み

しっかり
歩けてますね



ほだ
すべ

- 動作練習
- マッサージ
- 運動
- 健康チェック

生活の自立と
機能の向上を目指します！

17:00
記録・申し送り

17:30
業務終了

「ご利用を希望の方は
☎ 022-367-0501 まで
お気軽にお問合せください」

入院中のお食事

月に一度、四季折々の歳時にあわせたお食事を「行事食」として提供しています

10月31日 提供

ハロウィン膳



デミグラスソースを敷いた上に、ホウチのおぼけをイマヅした黄色と白のスクランブルエッグを乗せました。白いスクランブルエッグは、黄身が白色の卵を使用しています。鶏に与える飼料を変えることで白色の黄身に変化するそうです。栄養価は黄色い黄身と変わりありません。

今月のイチオシ！



常食



- ・ハロウィンオムライス
- ・コンソメスープ
- ・ラディッシュサラダ
- ・かぼちゃプリン

リフト食



- ・バター粥
- ・コンソメスープ
- ・2色のスクランブルエッグ
- ・フレッシュサラダ
- ・かぼちゃプリン

嚥下食



- ・バター粥
- ・コンソメスープ
- ・2色のスクランブルエッグ
- ・彩りサラダ
- ・かぼちゃプリン

健康講座のご案内

第3回健康講座の開催を予定しております。
 毎回診療科の医師が、みなさまの健康に役立つテーマで、
 わかりやすくお話しております。事前のお申し
 込みは不要ですので、お気軽にご参加ください。

〔テーマ〕

手のしびれと傷み

〔講師〕

仙塩利府病院
 手の外科センター長
 長谷川 和重 医師

〔場所〕

仙塩利府病院 講義室

11/21 水
 15:00~16:00
 ※予約不要(無料)



外来からのお知らせ

病院のエントランス右手に、
 外来に関するお知らせを掲示
 しております。『休診や代
 診』等は、こちらでご確認く
 ださい。また、各外来のモニ
 ターでもデジタル表示をして
 おりますのでご覧ください。



健康診断オプション検査のご案内

仙塩利府病院の健康診断では、次の様なオプション検査が受けられます。事前にご予約ください。

健診コース	検査項目	～例えばこんな方～	料金(税込)
人間ドック または 健康診断 + プラス	★心機能チェック検査	動悸・息切れ、脈の乱れのある方	6,620円
	★甲状腺検査	動悸・倦怠感が気になる方	7,645円
	★血管チェック検査	血管のつまりが気になる方。喫煙習慣のある方	5,620円
	★腫瘍マーカー検査	がんが気になる方	男性9,072円 女性9,720円
	★乳腺エコー検査	乳がんの気になる方 ※外科医師による視触診はありません	4,000円
	★前立腺がん検査	40歳以上の男性。残尿感・頻尿の気になる方	6,120円

エコー検査

(料金)4,000円～9,504円 ※エコー検査は予約不要

- ☆腹部エコー検査 ☆頸動脈エコー検査 ☆甲状腺エコー検査
- ☆心臓エコー検査 ☆乳腺エコー検査 ☆前立腺・膀胱エコー検査

検査時間は
10～15分
程度です



仙塩利府病院

お問合せ
予約受付

022-355-4111 (代表) 健康診断室 までご連絡ください

編集後記

11月23日は勤労感謝の日です。起源は、
 新嘗祭と呼ばれる祭りで、五穀豊穡を感謝
 する儀式でした。つまり日本の感謝祭です。
 毎日何気なく食べているご飯には、食卓に
 並ぶまでに、お米を作る人・検査する人・
 スーパーまで運ぶ人など、たくさんの人が
 関わっています。秋の美りに感謝し新米を
 味わってみてはいかがでしょうか。

編集担当者：比良(訪看) 鈴木(居宅) 佐藤(検査)



〒985-0842
 宮城県多賀城市桜木2丁目1-1

☎ 022-367-4111 (代表)

■地域連携室
 ☎ 022-352-1336 (直通)



〒981-0133
 宮城県宮城郡利府町青葉台
 2丁目2-108

☎ 022-355-4111 (代表)

■地域連携室 ☎ 022-355-4371 (直通)
 ■健康診断室 ☎ 022-355-4824 (直通)

関連事業所
 ■ 仙塩訪問看護ステーション ☎ 022-367-0501 (直通)
 ■ 仙塩総合病院居宅介護支援事業所 ☎ 022-367-4136 (直通)