

http://www.healthcoop-shirone.or.jp/

看護師を目指す学生さんを応援 ~高校生一日看護師体験開催~





やカンファレンス(協議)患者さんとのコミュニケ 師の仕事を間近で見ることができ、 とても貴重な体験になりました。 など看護

改めて 師 (めて看護師の道に進み)にが、やりがいを感じま. \bigcirc ます。 仕 はとても大変そう

7月26日(金)、当院で「高校生一日看護師 体験」が開催され、5名の学生が参加しました。

始めのオリエンテーションでは、奥山副看護 部長が看護師の仕事内容、看護師になるための 進路情報を紹介しました。

また実技体験として脈拍・血圧測定、模擬血 管で採血(写真左上)等を学生同士で実施しまし

た。採血では適切な針の向きや角度等を学びま した。

その後、各病棟に行き、担当看護師を交えて 患者さんと会話をしたり、体温・血圧測定(写 真右上)を行いました。実際に患者さんと触れ 合うことで看護現場をより体験することができ ました。

・特定行為看護師として より良い医療の提供を目指します

2 頁

• 「茶つぼ」をやってみましょう! ~手遊び歌の効果

5 頁

白根保健生活協同組合 ^{〒950-1214} 新潟市南区上下諏訪木770番地1 生協事務局 (**025**) **372-2191** 組合員数 1万1,870人 出資金総額 8億1,945万円 (2024年8月末現在)

·新潟白根総合病院

(025) 372-2191 ·新潟白根総合病院訪問看護ステーション (025) 372-2194 □ 発行者/健生ニュース編集委員会 毎月1日発行 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれます。)

第639号(2) 特定行為看護師として

6り良い医療の提供を目指し

ます

新潟白根総合病院 階病棟 副師長

木本 静香

特定行為看護師とは?

ぞれ区分ごとに研修があります。 した区分の特定行為が実施でき その研修を修了することで受講 れました。特定行為には、それ 師の研修制度」によって定めら 要な研修を修了した看護師を指 るようになります。 施行した「特定行為に係る看護 、2015年に厚生労働省が 特定行為をおこなうために必

特定行為の 区分と行為

に係る薬剤投与関連」と「循環 特定行為には21区分36行為が 私は「血糖コントロール

> でいるところです。 動態に係る薬剤投与関連」 感じています。 提供されているということを日々 ではなく、連続した医療の中で ケアは、それぞれ独立したもの で医師の指導の下、 修を修了しました。 現在は病棟 治療と看護 経験を積ん の研

のようになります。 先述した特定行為の内容は次

②患者さんへの教育と支援…患

適切な治療に繋げることです。

整を行います。 ある、インスリンの投与量の調 剤投与関連」…糖尿病治療薬で 「血糖コントロールに係る薬

重要な役割です。

られるように支援することも、

いて理解し、適切なケアを受け 者さんが自分の病気や治療につ

連」…点滴内の電解質、 整を行います。 利尿薬、降圧薬等の投与量の調 「循環動態に係る薬剤投与関 糖質

特定行為 看護師の役割

で患者さんのケアをより質の高 療現場や地域の中での療養生活 特定行為看護師の役割は、 医

ています。これにより、

特定の

分野で高度な知識と技術を持つ

病気や症状に対して専門的なケ

割は、 チームの一員として、医師や他 ①医療チームのサポート…医療 いものにします。 の看護師、 のようになります。 して働きます。チームの中での役 患者さんの状態を評価し、 医療スタッフと連携 具体的には次

担が軽減され、 ③病院運営の効率化…医師の負 することが可能になります。 患者さんに質の高い医療を提供 する時間を節約し、 ひとりの患者さんに細かく対応 が効率化されます。医師が一人 ④専門知識の活用…特定の医療 病院全体の運営 より多くの

アを提供することができます。

特定行為看護師 としての目標

います。 るようになることを目標にして と、患者さん自身がケアをでき してもらい、患者さんが納得し はありません。患者さんに理解 アの技術は医療者だけのもので んです。治療や薬剤の知識、 て治療に臨むことができること 医療チームのメインは患者さ ケ

にとってより良い医療を提供す を合わせて、将来的に患者さん 化する役割もあります。これら 連携し、病院全体の運営を効率 の一員として、他のスタッフと れています。また、医療チーム 医療の質を高めることが期待さ より専門的かつ速やかに行い、 ることを目指しています。 私たちは、患者さんのケアを



表情豊かに を満喫

8月31日に今年も「みずき苑夏祭 り」を開催しました。出店にはノンアルコー ルビール、ジュース、アイス、わたあめ、 スナック菓子等が並び、ゲストから自分が好き なものを選んでもらいました。「ビールが久し ぶりに飲めるわ」「こんな賑やかな所は久しぶ りで楽しいね」等、ゲストの活き活きとした表 情が見れてスタッフも嬉しくなりました。

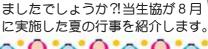




祭りではスタッフが担いできたお神輿にゲスト が参加して一緒に担ぎ「ワッショイ!ワッショ イ!」と威勢の良い掛け声が響きました。く じ引き大会では一等の景品をゲットした方が 両手を上げて喜んでいました。みずき苑バン ドも登場して会場を盛り上げました。最後は みんなで万歳三唱して祭りを締めくくりました。









幅広い世代で健康チェック

8月16日、「潟東のおまつり会場」で実施しまし た。健康チェックの項目は血圧・血管年齢・握力測 定を行い、20~70代の幅広い年代の方が受検しま した。受検者より「毎日血圧を測っている」「血管 年齢が若返るための生活習慣について教えて欲しい」 等、自身の健康を気にかけている方がいました。

また来場者には健康チャレンジの参加等を呼びか けました。



| 芝曽根 若い世代へ健康管理をアドバイス



8月24日、茨曽根小学校で開催された「茨曽根 サマーフェスティバル」で実施しました。会場では キッチンカーやバザー等が出店され、多くの人で賑 わっていました。茨曽根樽ばやしやフラダンス、よ さこい踊りといったステージ発表もあり、20~30 代の若い家族連れの受検者が目立ちました。夕方に なると盆踊りやカラオケ大会もあり、会場はさらに 盛り上がっている様子でした。

2024生協強化月間

を深めてみませんか

に参加して楽しみながら 深めませんか

イオン大感謝祭で高齢者 なんでも相談・健康チェック!を実施

イオン白根店の"イオン感謝祭" で南区内の地域包括支援センター と当生協が共同で「高齢者なんで

も相談・健康チェック」を実施します。イオ ンでの買い物と一緒にぜひ医療・介護に関す る相談や健康チェックを受けましょう。

10月25日(金) 10:00~12:00 容 血圧・握力・身長・身体組成(体脂 肪等)血管年齢測定、高齢なんでも 相談会

その他 先着30名の方に健康グッズをプレゼント



昨年の様子

2校が出演

出演は白根第一 中学校と白根北中 学校を予定してい ます。秋の一日を



中学生の生徒さんが奏でる素敵な音 色に触れてみませんか。

詳しくは別紙チラシまたはお問合 せください。

日時 10月12日(土)14:00~15:00 会場 新潟白根総合病院1階

外来エントランスホール

- 組合員バスハイキング初開催・

長岡市にある雪国植物園と醸造のまち摂田 屋を散策しながら山の植物や醸造の食文化に 触れてみませんか。当日はガイドさんが付きま すのでより深く楽しむことができます。昼食 は摂田屋の和食力フェを予定しています。参 加者同士の交流の場にもぜひご参加ください。 詳しくは別紙チラシまたはお問合せください。

日 時 10月28日(月) 9:00~16:00

定量 30名 ※定員を超えた場合は抽選 になります。

3,000 円 参加費



には興味のあるイベントに参加して楽しみながら健康に関して学び、 する機会とな 10 月 5 12 月は生協強化月間として地域住民の方に当生協 域との いってい つながり います。 づくり」 期間 「組合員 次 イベントを開催し 出資金ふや の ます。 「地域まるごと健 の活動等を広くP 組合員の皆様 人との交流

組合員・出資金ふやしに ご協力を

当生協の出資金は病院をはじめ 事業所の設備の充実や組合員への 健康づくり等を広める活動の元手 として活用させていただいていま す。昨今、医療介護を取り巻く環 境が大きく変化して厳しい状況と なっています。

皆様からの出資金が当生協の発 展を支える大きな力となります。 できる範囲でのご協力をお願い致 します。

消費者被害を防ぐ内容で学習講演会を開催

組合員のくらしに関する学習の機会として毎年テー マを変えて開催しています。今回は近年 増加している悪徳商法の実態と対策につ

いて紹介致します。今後被害に遭わない ためにこの機会に学びましょう。

日時 11月21日(木) 14:00~15:30

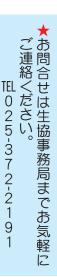
会場 新潟市南区白根健康福祉センター 多目的ホール 内容 「~自分は大丈夫!は通用しない~

あなたを狙う様々な悪質商法」

高杉 陽子 先生

(消費生活ネットワーク新潟理事、消費生活アドバイザー)

定員 40名



025-372-219

「茶つぼ」をやってみましょう!

~手遊び歌の効果

リハビリテーション科 作業療法士 樋口仁美

「手遊び歌」とは、歌に合わせて手を動かす遊びです。手指を左右で違う方向に動かしたり、歌のリズムに合わせたりと、複数のことを同時に行うため脳の刺激につながりやすい点が特徴です。

手や指の神経は大脳と密接につながっており、動か

す事で脳に信号が送られ、脳の血流を増やし酸素や栄

養の供給を促すと言われています。特に指先は多くの 神経が集まっているため「第二の脳」とも呼ばれてい

ます。そのため手や指を動かすことは大脳を刺激する

ことになり、次の機能改善が期待できます。

◆茶つぼ歌詞

ちゃちゃつぼ♪ ちゃつぼ♪ ちゃつぼにゃ♪ ふたがない♪ そーこをとって♪ ふたにしろ!

遊び方:茶つぼの歌詞を口ずさみながらリズムに合わせて ①~④の動作を繰り返しましょう。最後の「ふたにしろ!」 で握っている手の上に手のひらがきて、ふたが閉まった状態になったら成功です!



に見立てる。り、ちゃつぼ左手を軽く握

モデル: 理学療法士 佐 藤

①始めの「ちゃ♪」一がめの「ちゃ♪」左手の上に右手の左手の上に右手のを置きふたをする。





②次の「ちょ」」の音で、左手は握ったまま右手の手のひらをちゃつぼの底に当てます。

③次の「**→♪**」の を軽く握り、握っ を軽く握り、握っ を軽く握り、握っ





④次の「ぼ♪」のまま、左手の手のひまま、左手の手のひまま、左手の手のひまま、左手の手のひまま、左手の手のひまま、左手の手のひまま、左手の手のひまま、左手の手の手の手の手がある。

_____ 認知症の予防

認知症は脳の神経細胞が減少することで起こる病気です。その初期症状として記憶障害、理解力や判断力の低下、処理能力の低下があげられます。この処理能力の一つとしてデュアルタスク(二重課題)があり、これは私たちが普段「スーパーで歩きながら夕食の献立を考える」「テレビ番組を観て皿洗いをしながら家族と今日あったことを話す」といった2つ以上のことを無意識に同時に行っていることを指します。手遊び歌は「歌いながら手を動かす」という二重課題になるため、処理能力の維持につながり認知症の予防に効果が期待できます。

日常生活動作の自立度の向上

手や指を日常生活とはまた別に積極的に動かすことで、手や指の筋力や感覚、可動性や柔軟性といった身体機能の維持向上につながります。そうすると、日常生活の中でも細かな作業を継続することができます。例えば「着替えの時に小さなボタンチャックが自分で開閉できる」「食事の時に豆や米粒といった小さな食べ物をしっかりつまめる」といった日常生活の自立度が高まることが期待できます。

気持ちの安定

手遊び歌の中には、昔ながらのリズムや歌に合わせて手や指を動かすものもあります。そういった手遊びを通して過去の楽しい記憶がよみがえってきたり、いきいきしていた頃の自分を思い出す方もいます。これは認知症ケア技法として施設で行われる「回想法」に似ており、過去を思い出すことで寂しさや不安が薄れ、安心感につながるという効果が期待できます。

今回は一例として「茶つぼ」をご紹介しましたが、 皆さんが小さい頃に慣れ親しんだ手遊び歌はもっとた くさんあるのではないでしょうか。ぜひこれを機に普 段の生活の中で取り入れていただき、心と身体が元気 でよりいきいきと過ごす一助になればと思います。

股関節の ストレッチ紹介!

おしりつきだし(5回) 体をく の字にな

るように股関節から曲げて、太ももの裏側を

伸ばします。

ます。手は腰の辺りに置きます。1足を肩幅に開きまっすぐに立ち



態で5秒間キープします。うに腰から上を倒し、その状ら、お尻を後ろにつき出すより、本種をかかと側にかけなが2体重をかかと側にかけなが

股関節を動かすと「大きな筋肉を刺激するので全身の血流が促され、新陳代謝が良くなる」「骨盤周りの筋肉が鍛えられ、 おなか周りが引き締まる」等の効果があります。

ひとつの動作に10~20秒かけてゆったりとした呼吸を意識しながら無理のない範囲でほどよく伸ばしましょう。

おしりまわし(5回ずつ)

円を描くように、大きく お尻を回します。手は脚の

つけ根に置いて、股関節がしっかり動いているか確認しましょう。



根に置きます。 学は脚のつけ がに立ちます。 まっす

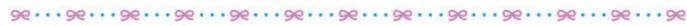


回まわします。 反時計まわりに5 ります。同様に ります。同様に ります。同様に のまれりに5回ま

Point

②の動作では前に大きくま わさず後ろでまわすように 意識しましょう。







ドック・健診センターより

これからの季節、毎年『特定健診』『新潟市がん検診』が混み合って参ります。スムーズに健診をお受け頂くために、事前のご予約をお勧めします。予約はお電話でも出来ます。

- ◆月~金曜 10 時から 16 時
- ◆IEL 025-372-2191代 ドック・健診センターまで

自動精算機を新たに1台導入

~正面玄関脇に移動しました~

外来の自動精算機を新たに1台設置し、計2台(新・ 旧※下記参照)となりました。なお、設置場所は正面玄 関脇に移動しました。

(新※写真左)自動精算機は新紙幣対応となります。

現<mark>金・クレジット</mark>カードに対応

(旧※写真右)自動精算機はクレジットカード専用となります。

現金での支払いはできません



職員募集

- ●新潟白根総合病院●
- ○看護師(正職員)
- ○作業療法士(正職員)
- ※詳細は下記にお問い合わせください。
- ●介護老人保健施設 みずき苑●
- ○看護師(正職員)
- ○介護福祉士(正職員)
- ※詳細は下記にお問い合わせください。

◎医 師

※委細は面接時に説明致します。 (内科、整形外科、泌尿器科)

新潟白根総合病院 総務課 TEL (025) 3 7 2 - 2 1 9 1

写真紹介 **Ø**

我が家のアイドル



いつもたくさんの笑顔と幸せを ありがとう♥ これからも元気 にすくすく育ってね.!!

健生ニュース ではご自宅のア

イドル(お子様やペット)の写真 を募集中です!写真が採用された 方には商品券を贈呈致します♪

応募方法

◎メールの場合

amiyajima@healthcoop-shirone.or.jp

アドレスの本文に住所・氏名・電話 番号・写真のコメント等を記入し、写 真データと一緒にお送りください。

◎LINEの場合

白根保健生協のLINEアカウン トへ直接お送りください(内容はメー ルの場合と同様です)。※LINEの場 合は、右上のQRコードより友だち 登録が必要です。

◎お電話の場合

生協事務局 組織課025-372-2191 (担当:宮嶋)へご連絡ください。

川を船で入場する開会式や競技会場として歴 クはコロ した。4年後のロサンゼルス大会が争いのな 打つ名言にたくさんの勇気や感動をもらいま の競技は必見です。 れた大会」が体現されました。もちろん、 史的建造物や観光名所が解放され パリ2024オリンピック・パラリンピッ 一ナ禍を経てスポーツ大会本来の姿を 『有観客』で開催しました。セーヌ 選手たちの熱き戦いと心 、「広く開か 推し

編集後記

蝉時雨負けじ劣らぬ耳鳴りが 歳越すごとに響き高まる

児

玉與

Ш

飾りて秋の陽に輝きぬ

捥ぎ残すあまたの柿が枯枝

短

(蛛の巣の囲え揺さぶる秋風)

哀れ身もがく生け贄の蝶

関根

歌

山脈も色あせ見える九月尽 *ses 宵闇や残照に浮く佐渡ヶ島 秋虫や急ぎ窓開けテレビ消す

刈り入れの出来るこの地に感謝して

一ツ亀宵闇せまる浜そぞろ

ほめ言葉一言もらふ菊の花 宵闇や帰り待ちいる親心

寒村や宵闇迫り灯も疎らかんそん。よいやみせま、ひ、まば 、トン受け追いつ追われつ秋の空

俳

旬

武田 小川

新潟白根総合病院

TEL. (025) 372-2191

10月の診療案内

受付時間:

午前 8:30~11:30

午後 各科の備考欄をご確認ください。

| | 三人 小夫 ブリ | | | 111 -11 | | , | | | | | <u> </u> | | /# +/ | | |
|-----------|---------------------|-----------|-------|---------|--------|------------|---------|----------|----------|-----------|-------------|--------|----------|----------|--|
| | 診療科 | | 月 | | 火 | | 水 | | 木 | | 金 | | (第2・4) | | 横 考 |
| | 循環器 ① ② | 午前 | | | 廣野(修) | | | | | | 大学医師 | | 廣野(修) | | |
| | | | 廣野(崇) | | 廣野(崇) | | 廣野(暁) | | 廣野(崇) | | | | | | |
| | 腎臓内科 | 午前 | | | | | | 矢 | 松 | 尾 | 松 | 尾 | 大 | 矢 | |
| 内科 | 消化器内科 | 午前 | 石相 | 塚場 | 太 相 | 田 場 | ※太 石 | : 塚 | 太相 | 出場 | 石 | 塚 | 太 | 田 | ・午後の診療は予約のみです。 ※太田医師の水曜日の診療時間は11時まで |
| | | 午後 | 石相 | 塚場 | 太 | 田 | 石 | 塚 | 太相 | 出場 | 石 | 塚 | | | です。 |
| | 呼吸器 内科 | 午前 | 渡 | 辺 | | | 上 | 野 | | | | | 鈴 (第 | 木 4) | ・月・水・土曜(第4)の午前は予約制です。 ・火曜午後は新患・紹介外来です。 ・水曜午後は専門外来(紹介状必要)です。 |
| | | 午後 | | | 霍 | 間 | 甲 | 田 | | | | | | | ・土曜の診療は第4のみで禁煙外来です。・火・水曜午後の受付時間は13:30~15:30です。 |
| | 脳神経内科 | 午前 | 本 | 間 | 須 | 貝 | 本 | 間 | 本 | 間 | 金 | 澤 | | | ・午後の診療は予約のみです。 |
| | | 午後 | 本 | 間 | | | 本 | 間 | 本 | 間 | | | | | |
| | 総合内科 | 午前 | | | | | | | 大 | 矢 | 大 | 矢 | ※馬 | 場 | ※新患対応 |
| | 糖尿病・甲状腺 | 午前 | 大 | 澤 | | | | | | | 山本 | (正) | 平山(| 第2) | |
| | 心療内科 | 午後 | | | | | | | 諸 | 橋 | | | | | ・院内各科からの紹介状が必要です。 |
| | 初診担当 | 午前 | 廣野 | | 廣野 | (崇) | 大 | 矢 | 松 | 尾 | 石 | 塚 | 交色 | は制 | |
| | 外 科 | 午前 | 黒若 | 﨑井 | 飯 | 合 | 筒 | 井 | 黒若 | 﨑井 | 飯筒 | 合井 | 交色 | 制 | ・黒﨑(肝胆膵) ・飯合(大腸肛門、炎症性腸疾患、乳腺) ・若井・筒井(消化器一般) |
| | 皮膚科 | 午前 | 松 | 原 | | | 松 | 原 | 伊 | 藤 | 松 | 原 | 大学 | 医師 | ・皮膚科のみ完全予約制です。 ・新患の方は、電話予約をお願いします。 ・予約時間14:00~16:00 TEL 025-372-2191代 ・月・水・金曜午前の受付時間は10:00~11:30です。 |
| | | 午後 | | | 大学 | 医師 | | | 松 | 原 | | | | | ・月・水・金曜午前の受付時間は10:00~11:30です。 ・火曜午後の受付時間は13:30~16:30です。 ・木曜午後の受付時間は13:30~14:30です。 |
| | 泌尿器科 | 午前 | 小 | 林 | 小 | 林 | | | 小 | 林 | | | 小 | 林 | |
| | 整形外科 | 午前 | 竹 | 前 | | | | | 竹 | 前 | 宮崎(第 | | | | ・午後の受付時間は13:30~15:00です。 ・木曜日の新患受付時間は11:00までです。 |
| | | 午後 | 竹 | 前 | | | | | | | 宮崎(第 | 1.3.5) | | | |
| | 婦人科 | 午前 | | | 三 | 沢 | | | 三 | 沢 | 三 | 沢 | 三 | 沢 | |
| | 小児科 | 午前 | 中牟礼 | | 中牟礼 | | 中牟礼 | | 中牟礼 | | 中牟礼 大学医師 | | 大学 | 医師 | i ・午後の受付時間は13:00~16:00 です。 ※火曜・木曜午後は乳児健診・予防接種(要予約)です。 |
| | | 午後 | 中叁 | 牟礼 | ※中 | 牟礼 | 大学 | 医師 | ※中 | 牟礼 | 中有 | 主礼 | | | ※火曜・木曜午後の一般診察は14:30~16:00 です。 |
| | 眼 科 | 午前 | 齊 | 藤 | 齊 | 藤 | 齊 | 藤 | 齊 (第2 | 藤 ·第4) | 園 | 田 | | | ・水曜午前の受付時間は9:30~12:00です。 |
| | | 午後 | | | 齊 | 藤 | | | | | | | | | ・午後の受付時間は13:00~15:30です。 |
| | 歯 科 | 午前 | 滝 | 沢 | 滝 | 沢 | | | 滝 | 沢 | 滝 | 沢 | | | ・予約制です(急患の場合はご連絡ください)。 ・午後の受付時間は13:00~16:00です。 |
| | | 午後 | 滝 | 沢 | 滝 | 沢 | | | 滝 | 沢 | 滝 | 沢 | | | ・水曜日は入院診療のため外来休診です。 |
| | ドック・健診 | 午前 | 三 | 沢 | 塚 | 田 | 塚 | 田 | 塚 | 田 | 塚 | 田 | 本 (脳ド | 間 ック) | |
| | 内視鏡検査 | 午前 | 大学 | 医師 | 筒 | 井 | 相 | 場 | 石 | 塚 | 太 | 田 | 交色 | 制 | |
| (年 (十 | -前:上部) -後:下部·治療) | 午後 | 筒 | 井 | 交付 | 比制 | 相 | 場 | 石 | 塚 | 太 | 田 | | | |
| \• / -[v] | R合により休診や | / N ⇒ A ⊤ | 7 701 | BB also | F13 | 2 TH | A 18 | N# / FEE | AT 17 - | n 44 d | 0() | 2.3. | 344.00 | | の受診予約は、原則として新島・再来ともに |

※都合により休診や代診及び時間変更となる場合が ありますので詳しくはお問い合わせください。

※医師名の枠内の()は、 診療担当の週です。

※電話での受診予約は、原則として新患・再来ともに 行っておりません(歯科は、電話での予約可能です)。





吉原美枝子

木 金 土 3 4 (5)

10 **(6)** 7 8 月 2024 13 14 15 16 17 18 19

20 21 22 23 24 25 26

27 28 29 30 31

※○数字の日が休診日です。

月 火 水 木 土 金



7 10 11 12 13 14 15 16

(17) 18 19 20 21 22 **23 24** 25 26 27 28 29 30



