

Bベテル通信

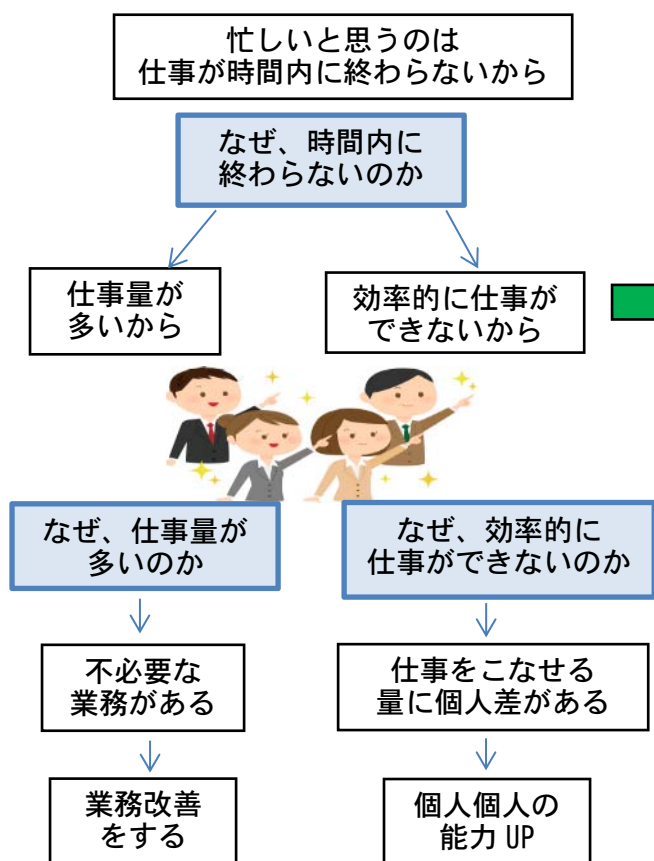
2018年12月号（第185号）

松山ベテル病院 松山市祝谷6丁目1229番地 TEL089-925-5000

ホームページ <http://www.bethel.or.jp/>

「忙しさ」をなんとかする方法ってある？

「忙しい」という言葉をよく耳にします。わたしの病棟でもスタッフはいつも忙しく働いています。この「忙しさ」は何とかならないかと考えている時、ある研修で講師が「みんな自分の部署が1番忙しいと思っている。」と言われました。どの部署も忙しさに違いはあるけれど、それぞれに皆、忙しい。しかし「忙しい、忙しい」と言っているだけではどうにもならないので、忙しさが少しでも緩和されないかと自分なりに忙しさの原因と対策を考えてみました。



「業務改善」と
「個人の能力をUP」を
すれば、忙しさは改善できる。
という結論になりました。

その一つの仕事を効率よくこなす
方法が「月間ナーシング」に
載っていました。

- ①タイムスケジュールを組む。
- ②決まっている事（時間が決まっている仕事）とそうでない仕事を区別して時短できるものを明確にする。
- ③空き時間にちょこちょこ記録したり、患者の話を聞いたりする。
- ④仕事に優先順位をつける。

仕事が多いはずなのに時間内に仕事を終わらせるスタッフはいるので、効率よい働きかたはあるはず。そういったスタッフの働き方を真似てみるのも一つの方法だと思いました。

効率よく仕事が運び、みんなで協力して仕事をやり終えることができれば、忙しさよりも達成感の方が勝り、やりがいへと繋がっていく。そういった仕事ができる一人になりたいと思いますがそれには自分自身の能力・技術・精神力を身につけなければ。

結局、忙しさの改善には自分自身が成長していくことが1番なのだと思います。

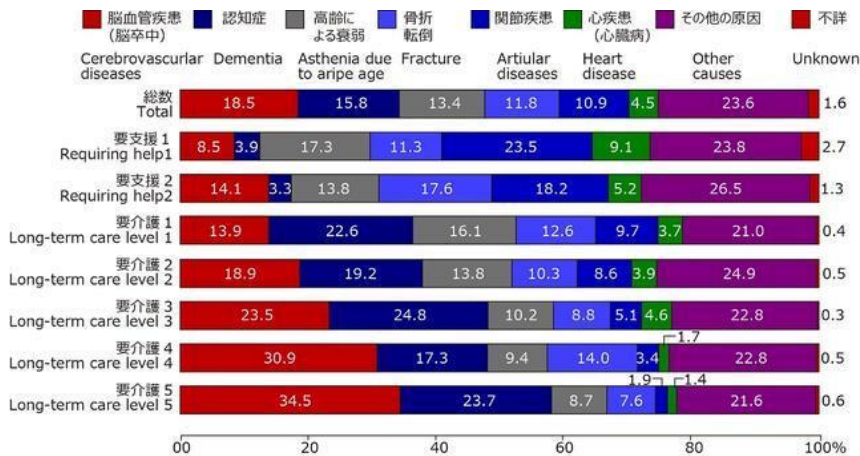
（ 2階東病棟フロアー 主任 畑部 美保 ）

ロコモティブシンドロームとは

ロコモティブシンドローム (locomotive syndrome) とは、「運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態」のことを表し、2007年に日本整形外科学会によって新しく提唱された概念です。和名は「運動器症候群」と表現されます。運動器とは、身体を動かすために関わる組織や器管のことで、骨・筋肉・関節・靭帯・腱・神経などです。

【 要支援・要介護の原因となるロコモティブシンドローム 】

超高齢化社会を迎えている日本では、平均寿命は約 80 歳に達し、運動器の障害によって、日常生活に支援や介護が必要となる方が増加しています。平成 25 年の介護が必要となった主な原因の「高齢による衰弱」、「骨折・転倒」、「関節疾患」を運動器の障害としてまとめると全体の 36.1% で、一番多い原因となります。運動器の障害をきっかけに日常生活の自立度が下がりやすくなります。介護の原因に運動器の障害が大きく関与していることが伺えます。



注：1. 「総数」には、要介護度不詳含む。
2. 「その他の原因」には、「不明」を含む。
Note: 1 "Total" includes persons whose level of long-term care is unknown.
2 "Other causes" includes "Unspecified".

【 ロコモティブシンドロームの原因 】

運動器の障害は、運動器自体の疾患によるものと、加齢に伴って起こる運動器の機能低下によるものとがあります。

①運動器の疾患

変形性膝関節症、骨粗鬆症、関節リウマチ、変形性脊髄症、脊柱管狭窄症、骨折、四肢・体幹の麻痺、腰痛、肩こりなど

②加齢に伴う運動器の機能低下

四肢・体幹の筋力低下、体力・全身耐久性の低下、筋短縮や筋萎縮による関節可動域制限、関節や筋の痛みなど

運動器の疾患や、加齢に伴う運動器の機能低下によって、立位・歩行機能やバランス機能、巧緻性、運動速度、反応時間、深部感覚などが低下し、屋内外の移動やトイレ・更衣・入浴・洗面などの日常生活活動に介助が必要な状態となっていきます。身体が思うように動かないことで外出するのが億劫となり、閉じこもりがちとなると運動の機会が減り、さらに運動器の機能低下が進みます。容易に転倒しやすくなり、怪我や骨折のリスクも高くなります。



次回はロコモティブシンドロームのチェックと予防



12月外来からのお知らせ

◎豊田 泰孝 医師（精神科・心療内科）外来診療日のお知らせ
12月5日（水）、12月19日（水）

◎多田 聡 医師（神経内科）外来診療日のお知らせ
12月13日（木）、12月27日（木）

◎12月の休診（11月26日現在）
12月7日（金） 外科 中橋 恒 医師



クリスマス燭火礼拝

日時：2018年12月10日（月）
午後2時～2時40分
場所：松山ベテル病院 2階チャペル
説教：小島誠志（久万教会）

イエス・キリストの誕生をお祝いするクリスマスのメッセージがあります。ご自由にご参加ください。（礼拝後、サンタクロースがお部屋に参ります。）クリスマスの喜びが皆様の上に豊かにありますように願いお祈りいたします。



新 人 紹 介

よしだ みさこ
吉田 美佐子



配属部署：3階西病棟
職 種：看護師
出身地：宇和島
星 座：おひつじ座
趣 味：寝ること
好きな物：おいしいもの
尊敬する人：母
好きな言葉：ついてる
抱 負：頑張ります

ベテル句会

もみじがね

ぱらぱらおちて

きれいだな

（澤田 三知）

志
こころさし

紅く膨らむ

山辺の花

（今田 公子）

妻を見し

バルーンの群れや

佐賀の秋

（平岡 恵風）



ベテル's ガーデン



投句箱は受付・各病棟・5階リハビリ室に設置しています。皆様のご投句をお待ちしております。
『ベテル通信』についてのご意見やご要望をお待ちしております。

発行日 2018年11月26日