

J Aとりで通信

第366号

2021年4月27日

発行 JAとりで総合医療センター

〒302-0022 茨城県取手市本郷2-1-1
TEL 0297(74)5551 (代)

E-mail: toride@medical.email.ne.jp
URL http://www.toride-medical.or.jp/



富満 弘之



アドバンス助産師に認定された
小堀早紀、高橋直美、鈴木景子主任

新棟4階病棟

アドバンス助産師 新たに3名認定される

アドバンス助産師合計7名に

アドバンス助産師に認定された
小堀早紀、高橋直美、鈴木景子主任
左から
科・女性一般の助産師、
鈴木景子主任、高橋直美、
小堀早紀の3名が新たに
アドバンス助産師として
晴れて認定され、当院で
はアドバンス助産師が合
計7名となりました。
この認証制度は、日本
看護協会が開発した「助産
実践能力習熟段階（クリ
ニカルラダー）」（Clinical
Ladder of Competencies、通称
for Midwifery Practice、通称

新棟4階病棟（産婦人科・女性一般）の助産師、
鈴木景子主任、高橋直美、
小堀早紀の3名が新たに
アドバンス助産師として
晴れて認定され、当院で
はアドバンス助産師が合
計7名となりました。
この認証制度は、日本
看護協会が開発した「助産
実践能力習熟段階（クリ
ニカルラダー）」（Clinical
Ladder of Competencies、通称
for Midwifery Practice、通称

CLoCMiP クロックミップ
レベルⅢを、一般財団法
人日本助産評価機構が認
証する制度で2015年
から認証が始まりました。

レベルⅢの到達要件と
証する制度で2015年
から認証が始まりました。

助産100件以上、妊娠介
助の健康診査200件以上
を経験していること。更
に妊娠出産に関わる専門
知識やメンタルヘルス、
新生児の蘇生や母体の救
急対応など、通常分娩か
け、最新の知識を習得し
ていることもアドバンス
助産師を申請する際の条
件となっています。



助産師が育児指導を行なっている様子



ボーイスカウト取手市第3団の皆様からの千羽鶴

3月26日、ボーイス
カウト取手市第3団の
皆様から千羽鶴を頂き
ました。
「コロナ禍が早く収まる
ようにとの祈りと、毎
日コロナと闘つて頂い
ている病院の皆様への
感謝の気持ちを込めて
折りましたのでどうぞ
お受け取りください」
と挨拶され、「羽一羽
にボーイスカウトの皆
様のお気持ちが込めら
れた千羽鶴が富満院長
に手渡されました。昨
年の夏にもボーイスカ
ウトの皆様から感謝と
激励のエールを頂いて
おり、皆様のお気持ち
に深く感謝いたします。



令和3年度入会式の様子



辞令を受け取る新採用の医師



新人看護師の実技研修の様子

た後、富満院長は「当院は
今これまでの様式にこだわ
らず、患者さんや病院のた
めになることを医師や看護
師など全員で考えながら、
新しいかたちに造り変えて
いる最中です。皆さんも病
院をよくするための知恵を
出していただき協力してく
ださい」と挨拶しました。
また新人看護師の研修で
は厚生連組織や看護倫理な
どについて講義を聴講
し、注射の準備や臨床工
学技士による医療機器の
取り扱いについての実技
研修なども行われまし
た。点滴の準備では、3
～4人のグループの中に
新人教育担当の看護師が
入って一人一人に注射器
の使い方などを丁寧に説
明していました。さらに
病棟のベッドに横になり
患者さんと同じ体験をす
る研修も行われました。
研修後の振り返りでは
「患者さんの立場になっ
て、その思いを体感する
ことができ勉強になっ
た。これからも看護の知
識や技術を一つ一つ確
実に身に付け患者さんに寄
り添える看護師を目指し
たい」と話していました。

3月中旬に株式会社ド
ミノ・ピザジャパンの取
手支店から焼きたてのド
ミノ・ピザ（クリスピーカ
ードミノ・デラックス）
が960枚寄贈されました。
地域で頑張っている皆
様にピザを無料配布し
ています。全店で取り
組んでおり、取手支店
だけで約4000枚を
無料配布させて頂きま
した」と話されていま
した。お忙しい中をお
いしいピザをたくさん
いただき心からお礼申
上げます。

ドミニ・ピザが960枚寄贈されました

3月26日、ボーイス
カウト取手市第3団の
皆様から千羽鶴を頂き
ました。

「羽一羽にボーイスカウトの皆
様のお気持ちが込めら
れた千羽鶴が富満院長
に手渡されました。昨
年の夏にもボーイスカ
ウトの皆様から感謝と
激励のエールを頂いて
おり、皆様のお気持ち
に深く感謝いたします。

2020年度

患者さんへのアンケート結果をご報告します

当院では毎年、患者さんにアンケート調査を行っております。調査項目は、大きく5項目（細部では外来が23項目、入院が24項目）に分けています。

調査期間 外来 2020年11月9日～11月24日

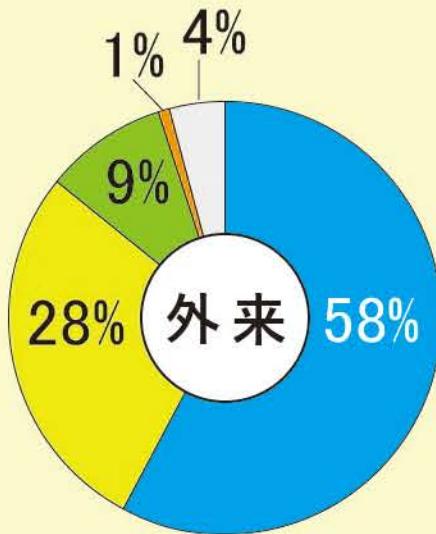
入院 2020年11月9日～11月30日

調査対象 外来 300人 入院 200人

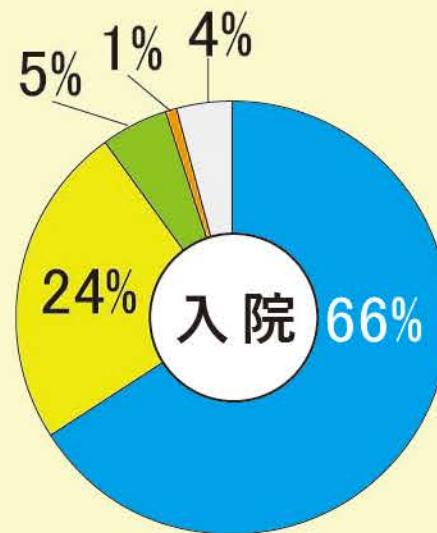
回収率 外来、入院とも100%

■満足 ■やや満足 ■どちらとも言えない ■やや不満 ■不満 ■未記入

*全国調査との比較をするため、昨年度までの4段階評価から5段階評価に戻させていただきました。

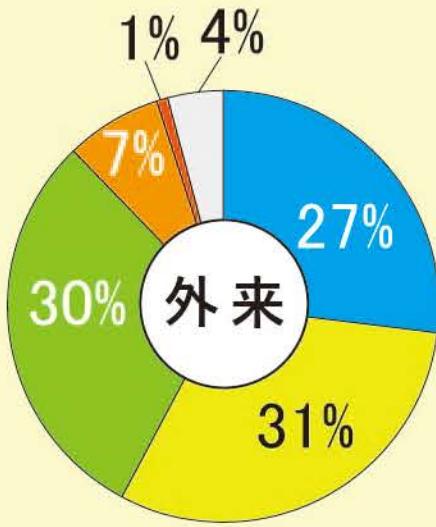


職員接遇

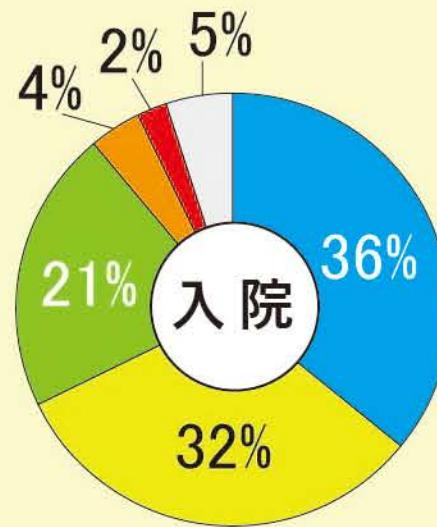


満足・やや満足が86%でした。コロナ禍でご迷惑をおかけした中、昨年と同様に高く評価して頂きました。職員一同、よりよい接遇ができるよう気をつけて参ります。

満足・やや満足が90%と今年度も高い評価を頂きました。今後も接遇に関する講習や勉強会等を断続的に行ってまいります。



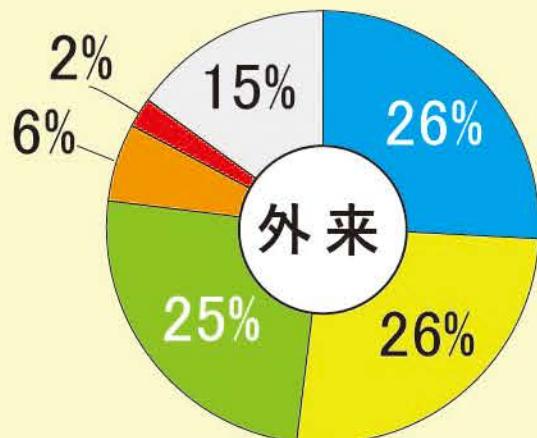
施設・機能



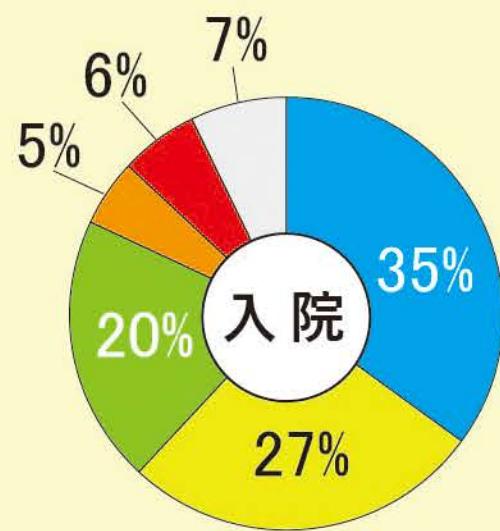
満足・やや満足が58%でした。病院内の施設等については、きびしいご意見を頂いております。できる限りの対応を検討いたしますので、お気づきの点は遠慮なくお知らせ下さい。

満足・やや満足が68%でした。今年度はコロナ禍で面会制限を行っていたこともあり、売店の営業を一時見合わせたり、再開後も営業時間を短縮するなどせざるをえませんでした。たいへんご迷惑をおかけしております。申し訳ありませんが、現状を鑑みてご理解のほどよろしくお願い致します。

時間管理

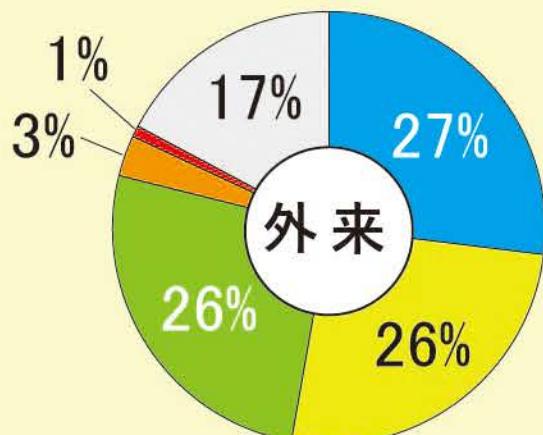


満足・やや満足は 52% でした。やはり、診察の待ち時間などについてのご不満が多いようです。今年度は入院案内や検査センター、予約センターなどを新設して改善を図っていますが、十分な効果がでていないようです。今後もまめにお声かけするなど、気を付けていきたいと思います。

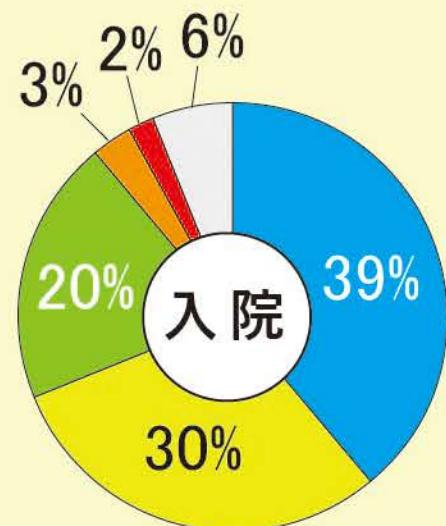


満足・やや満足が 62% でした。やはりコロナ禍による面会制限をしていたことで、だいぶ不満を持たれたようです。大変申し訳ありませんが、感染拡大防止のため、今しばらくご協力をお願い致します。

情報提供

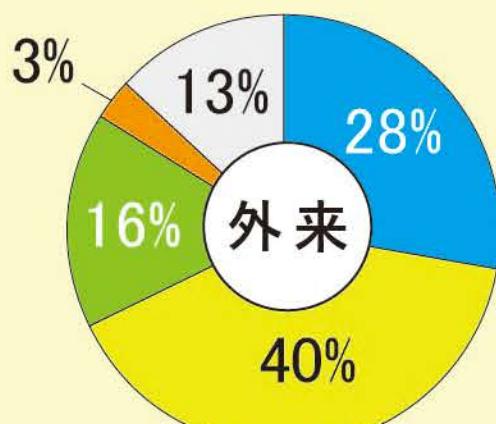


満足・やや満足が 53% でした。特に新型コロナに対する情報など、刻々と変化する対策などがわかりにくかったかもしれません。わかりやすい掲示、情報発信など、さらに気をつけて参ります。

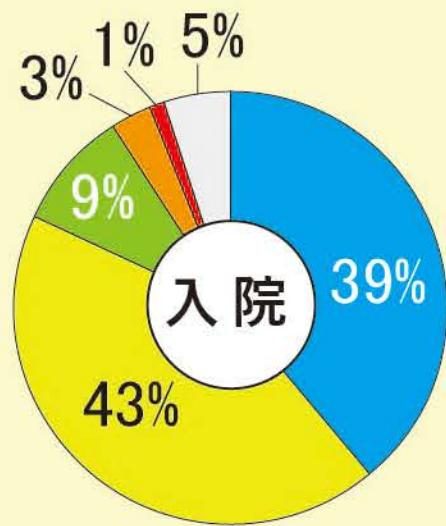


満足・やや満足が 69% でした。依然として、災害等の緊急時の避難案内に対する評価が厳しいようです。わかりやすい案内を心がけて参りますので、お気づきの点がありましたらお知らせ下さい。

全体の印象



満足・やや満足が 68% でした。この一年の状況を考えると、かなりよい評価をして頂きました。新型コロナ対策はまだまだ続きます。一人一人が感染防護に注意し、年度初めのように一般診療を中止するようなことが起きないように努力して参ります。



満足・やや満足が 82% でした。年度初めいろいろとご迷惑をおかけしました。この一年の状況をみれば、いたしかたのない評価なのかもしれません。新型コロナの状況はまだまだ油断できません。その中で安全で信頼される医療を今後も提供させていただけるよう努めていきます。

表1



筋力トレーニングの方法と注意点

運動の強さ

- ・運動に慣れるまでは運動量や強度は低く行う
- ・「ややきつい」程度の運動となるように徐々に負荷をふやしていく
- ・運動直後に関節痛や腫脹・熱感・強い筋肉痛がみられる場合は運動強度を変更する
- ・炎症症状や神経症状がある場合は負担をかけた筋力トレーニングは避ける

運動頻度・時間

- ・10回反復を1セットとし、2~3セットを目標にセット数を増やしていく
- ・できれば週2~3回、週1回でも筋力維持の効果は期待できる

運動速度

- ・ゆっくり反動をつけないように運動を行う
- ・おもりを持ち上げるとき、下ろすときはそれぞれ4~6秒かける
- ・血圧上昇予防のため、息をこらえないようにできるだけ数を声にだして行う



座位での足踏み運動（大腰筋）

動く範囲で足を大きく交互に持ち上げましょう。

ポイント

- ①なるべく大きく持ち上げること
- ②背中をしっかりと伸ばして行うこと

レベルアップ 足首に重りを付けること

レベルダウン 背のたれのある椅子によりかかるように行う



踵上げ運動（ふくらはぎ）

可能な範囲で踵の上げ下げをしましょう。

ポイント

- ①踵をなるべく大きく上げること
- ②手すりなどにつかまって行うこと

レベルアップ 手に重りをもって行う、上げた状態で5秒程度保つ

レベルダウン 手すりや椅子につかりながら行う



スクワット運動（下肢全体の筋肉）

足を肩幅に開いて写真のように下肢を曲げ伸ばししましょう。

ポイント

- ①負荷量は関節を曲げる角度で調整すること
- ②つま先と膝のお皿が一直線のまま運動すること

レベルアップ 曲げる角度を大きくする、ゆっくり時間をかけて曲げ伸ばしする

レベルダウン 曲げる角度を小さくする、手すりや椅子につかりながら行う



足の指の曲げ伸ばし運動

膝を伸ばして足首をなるべく90度にしましょう。その状態で足の指の曲げ伸ばしをしましょう。

ポイント

- ①足指の曲げ伸ばしは大きく行うこと
- ②運動中は足首を90度に保つこと

レベルアップ ゴムチューブで抵抗を加える

レベルダウン 膝は伸ばさず、足を床につけた状態で行う

フレイル



第6回「筋力低下の予防と運動方法」

リハビリテーション部

技師部長 豊田 和典

前回は転倒についてお話ししました。今回は筋力低下の予防と運動についてお話ししていきます。70歳代の下肢の筋肉量は20歳代と比較すると約25%減少するとされ、特に大腰筋（大腿骨と脊椎を結ぶ筋肉）、大腿二頭筋（太ももの裏の筋肉）、大殿筋・中殿筋・小殿筋（お尻周りの筋肉）、大腿四頭筋（太ももの前の筋肉）、下腿三頭筋（ふくらはぎの筋肉）が減少します。

また、私たちが転倒した人の筋肉を調べたところ、高齢になるほど筋肉中の脂肪割合が高くなっていることがわかりました。つまり、筋肉が“霜降り状態”になっているということです。食べてはおいしい霜降りの肉も私たちにとってみると筋肉の質が低下していると考えられ、あまり良いことはありません。では筋力低下・筋肉の

質の低下を予防するにはどうしたらよいでしょうか。やはり日々の筋力トレーニングが重要となります。筋力トレーニングは、運動の頻度・時間、運動の種類、運動の強さ、運動の速度に注意して行うこと（表1）、自分の状態に合わせた運動を選ぶこと、体調が良い時に行なうことが重要です。実際の筋力トレーニングをお示します。ご自身の体調に合わせて行ってみて下さい。