

京ヶ峰の四季

第66号

2019年春号



院内の桜と京ヶ峰 仲よし像

「ワーク・ライフ・バランス」の大切さ

昨年、政府が発表した『働き方改革～一億総活躍社会の実現に向けて～』が、いよいよ2019年4月からスタートします。

この改革の大きな目的は、働き過ぎを防ぎ、働く方々の心身の健康を守り、家庭生活を充実させるために、「ワーク・ライフ・バランス（仕事と生活の調和）」を実現することにあります。

具体的な取り組みとしては、長時間労働を解消するために、残業時間の上限を、これまでの原則無制限から、特別な事情がない限り月45時間・年360時間以内となります。また、年次有給休暇を取得しやすくするために、1年あたり5日間の取得が義務付けられます。このことにより個々の事情に応じた多様で柔軟な働き方を選択できるようになります。

当院としても、『働き方改革』の基本的な考え方に沿って、健康で働きやすい職場づくりを目指し、「ワーク・ライフ・バランス」の実現に向けた取り組みを進めてまいります。

京ヶ峰岡田病院 人事部長
岸田 孝一

基本理念

一人ひとりの患者さまの幸せのために
～ For the Patients ～

料理

医局 徳井 未奈礼

料理が苦手である。「作る」より「食べる」ほうがずっと好きである。

母は料理が好きなのだが、まったく遺伝しなかったようだ。遠い昔は「料理ができる＝女子力高い」と

思っていて、忙しい朝でも冷蔵庫にある食材を見て瞬時にメニューを判断!? するようなイメージに憧れていた。が、理想はずっと前から追っていない。理由は簡単、「理想が追えるだけの実力が伴っていない」から。

まず、切るものの大きさを揃えるという基本が守れない。当然、火を入れた時に加熱ムラができるため、美味しくない料理ができてしまうのはわかっているのだが、性格上、「適当に切って(も)美味しい料理ができる」というのが好き。あとは後片付けが苦手。「遠足は、家に着くまでが遠足

です」なんでしょうけど、料理を作るのはまだしも、後片付けはやりたくない。たとえ鍋の底を焦がしたのは自分でも、その鍋底は誰かが洗ってくれると嬉しい。床を掃除する“お掃除ロボット”みたいにボタン1つ押すだけで、

さっさと留守中にキレイにしておいてくれるツールがあると最高。でも、うちにある食器洗浄機では、私の鍋コゲはとれない、それだけ焦がしてしまっているから。

どうしたら料理が上手くなるか、料理が好きになるのかと思う。毎日のことだから、料理が好きになりたいと思う。好きになればきっと上手になれると思うし。

料理番組を見るのは、大好きである。自慢ではあるが、



クイズのTVを見ている料理関連の問題は、難問でも良く当たって家族から褒められる。

外で食べた料理を、これって〇〇〇が使っているのかなとよく考えることはある。美味しい料理を食べた時は、こんなのが作れるといいなあ、と味を思い出しニンマリしながら、自宅で再現しようとする。勘のいい方ならこれまでの文章から推測できると思われるが、まともに再現できたことはない。テーブルコーディネートは大好きで、最近だと春を意識したり、ひな祭りなど季節

のイベントに合わせてようと

考えると頭の中はウキウキするが、実際作るといかに

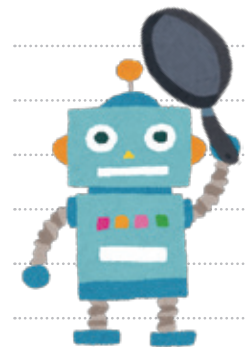
ん、肝心のお皿の上に乗って

いる料理の彩りが一年中“秋色”(＝茶色系で統一されている色彩)である。頭の中でできていた“春色”の料理とは、見た目も味も程遠い。

どなたか私に料理が上手くなる秘訣を教えてください。でも料理に限らないが、いきなり努力も経験も失敗も無しに秘訣を知りたい人は、その域にはたぶん達しない。料理の秘訣が知りたいなあ、と頻繁に思う私は、この先も料理が苦手なんだろうなあ、と自虐的に思う今日この頃である。

あとがき

この原稿を書いている平成31年3月時点では、著者が京ヶ峰岡田病院に入職してもうすぐ1年が経とうとしております。働き続けることができるのも、ひとえに皆さまのおかげです。この場をお借りいたしまして、厚くお礼申し上げます。



当院では、医療サービスのさらなる向上と、よりよい職場環境づくりのために、部署ごとにテーマを決めて研究を行い、年に一度研究発表会を行っています。

今号では2月に開催した「第17回院内研究発表会」のご報告をいたします。

開催日 平成31年2月18日(月)

担当 看護教育委員会・医療研修委員会

【研究発表テーマ】

	部署名	タイトル	サブタイトル
1	葵3病棟	笑い筋体操によるストレスケア	長期入院者へ「笑い」で健康アプローチ
2	葵1病棟	拘縮患者の手掌内環境の改善を試みて	アロマを使用した手浴を通して
3	北2病棟	クライシス・プラン実施からの学び	プランを通してマネジメント能力の獲得を図る
4	東病棟	職種間のストレスについて	業務改善でストレスの軽減を図る
5	南病棟	転倒のない未来のために	転倒予防への取り組み
6	人事部	有給休暇の取得について	働き方改革より
7	総務部	総務部の業務について	業務内容の紹介



【総評】

今回は看護5部門、他部署2部門の院内研究発表がありました。“研究発表”においては、毎年チーム医療の必要性を感じています。特に、東病棟の発表にあった職種間ストレスでは、医師の率先で協働して取り組めたことで、今後も忌憚のない関係性でチーム医療を活性化していければ、と思いました。また、人事部の有給休暇の取得における働き方改革についての発表では、有休取得できる方向の内容でしたが、当院にお

いての改善事項(手当など)の具体的な説明はありませんでした。働き方改革は社会の注目するポイントでもあることから、何かしらの説明が必要ではないかと感じました。(改めて研究課題としてもよいかもしれません)各部門で課題となっている現状の取り組みを知ることも良い研修会になったと思います。



行事報告

1月16日
水曜日



「新春コンサート」

楽団ホットアンサンブル&スイートハートによる新春コンサートが京ヶ峰ホールにて開催されました。生演奏によるカラオケで患者さんとも楽しめました。



3月13日
水曜日

「院内ゲーム大会」

ソーシャルセンターで開催。およそ200人の方が参加され、午前は職員手作りのゲームをオープン参加で楽しみ、午後はエントリー形式でゲーム(ポッチャ、オセロなど)を楽しみました。



3月18日
月曜日

「三河地区ふれあい交流会 ビーチボールバレー大会」

当院オリブチームが優勝、ポパイチームが準優勝でした。今回、他施設とチームを作り、交流試合があり、楽しい1日を過ごせました。



3月22日
金曜日

「第7回オーシャンズカップ」

刈谷ウイングアリーナにて県のフットサル大会が開催されました。初戦敗退で悔しい思いをしましたが、プロの名古屋オーシャンズサテライトチームの選手がレッスンをしてくれて勉強になりました。



3月26日
火曜日

「デイケア花見」

日程を決めた時期は咲いている予定でしたが、季節外れの寒気が入ったことで1～2輪しか咲いていなかったです。しかし、天気はとても良く気持ちが良かったです。

1月～3月に
計4回

愛知県

『ピアサポーター活動等による精神障害者地域移行支援事業』を行いました。

この事業は、精神障害者の地域移行・地域定着支援を推進し、精神障害者が地域で安心して生活できるよう体制を整備するため、当事者の立場から支援にあたるピアサポーターを活用し、体験談プログラム等を実施することで、精神科病院に入院している精神障害者の地域移行を支援するものです。ピアサポーターとして登録した8名(当院デイケア利用者4名、地域活動支援センターめだか工房4名)が、入院患者さんや職員に退院後の生活がイメージできるお話をしていただきました。

第14回京ヶ峰倶楽部展 作品募集のお知らせ

6月に開催予定の第14回京ヶ峰倶楽部展に出展する作品を募集しております。今回のテーマは「まるまる」。絵画、書道、写真、手工芸、陶芸など、テーマに合ったもの、そうでないものも大歓迎。出展ご希望の方は、当院リハビリ部へご連絡ください。



おすすめコーナー

岡崎マラソン5kmの思いで



60過ぎのニューフェイスで当院に2年半前からお世話になっています。その間たくさんの新しい出会いがありました。なかでも一昨年、昨年と岡崎マラソンへの参加は、私にとってとても大きな挑戦でした。初めて5kmマラソンの誘いの声をかけてもらった時、「大丈夫か?」と思う反面、「2ヶ月くらい練習すれば走れるかな」と安易な気持ちで挑戦したことを思い出します。そして昨年第50回大会は、記念大会ということで、何の迷いもなく申し込みました。しかし日が近づくにつれ、「大雨で中止になってほしいな」と心の中で思う自分がいました。スタートして気持ちを切り替え、呼吸をコントロールしながら走りました。自分より年齢が上で、円背の初老女性やお腹が大きい初老男性など、多彩な顔ぶれの中、病院の仲間と声を掛け合い、励まし合いながら後半2kmの上り坂、膝がガクガク笑いながらも登り切りました。途中歩いてしまいましたが、隣を走る人の息づかいを感じ、苦しいのはみんな一緒と思うと、足が前へ前へと自然に出る自分がいました。今回は2回目の参加で、もっと楽しく走れると思っていましたが、日頃の練習不足がたたなり、苦しいマラソンでした。終わった後みんな記念写真を撮り、これでもう終わり誰となく言葉があり、みんなほっとした顔つきになっていました。苦しいのは誰でも同じですが、完走できた喜びは、言葉では言い表すことができないほど満たされた気持ちです。何かに向かって挑戦する気持ち、やり遂げる思いを、いつまでも忘れずに心に持ち続けたいと思います。

看護部 大須賀

※次号は栄養部の神谷さんが担当します。よろしくお願いします。

編集
後記

桜が咲く季節となりました。この地域では岡崎公園の桜が夜もライトアップされて綺麗なのですが、いつも気になるのが名物ジャンボ花見団子!大きさは普通の花見団子の10倍くらいあります。平成最後なので今年こそはチャレンジしようかな?「京ヶ峰の四季」も今号で平成最後となりました。新しい元号でも皆さまのお役に立つ情報をお届けできるよう編集に取り組んでまいりますので、よろしくお願いいたします。

広報委員 近藤

