

きずな

vol.
68

入職2年目の職員へ質問 1年を振り返って成長を感じたことは？

【看護師】

先輩の力になれた。

【看護師】

自分でできることが増えた。

【看護師】

自分の意見を周りに伝えられる
ようになった。

【作業療法士】

自分の考えを提案できる
場面が増えた。

【看護師】

先輩から依頼される
業務が増えた。

【レントゲン技師】

患者さんの症状に合わせた撮影が
できるようになった。

家で仕事の話はしないけれど、病院という大きな温かい家族の中で、

彼女たちは確実に優しくたくましい職員へと成長しています。

昨年採用された職員たちの、1年間を振り返ります。

ここで、一歩ずつ

〈苦労したエピソード〉

試行錯誤と葛藤の毎日

特に苦労したのは、せん妄や認知症の患者さんへの対応です。言葉で気持ちをうまく伝えられない患者さんに対して丁寧なコミュニケーションがとれず、「どうすれば患者さんの安全を守りながら寄り添えるのだろう」と一人で悩む日々もありました。また、患者さん一人ひとりの状態や思いに合わせた看護とは何か、その答えを探す難しさにも直面しました。

優先順位の壁

1年目は、患者さん一人ひとりの状態を的確に把握し、最適なりハビリプログラムや退院までの計画を立てることに苦労しました。業務の優先順位の付け方にも戸惑うことが多く、迷ったときはいつも先輩に温かいフォローしていただきながら業務を進める日々でした。



〈うれしかったエピソード〉

先輩たちと心が通うとき

いつも手を差し伸べてくれたのが病棟の先輩たちです。相談しやすい温かい雰囲気に加え、自分の考えを伝えた際には、しっかりと受け止めて褒めてもらえたことが、大きな励みになりました。先輩のアドバイスをもとに丁寧な関わりを意識していく中で、患者さんと雑談を交えて笑顔で話せるようになり、少しずつ心の距離が縮まっていく喜びも味わうことができました。

患者さんの笑顔と「ありがとう」

働いていて大きな支えとなるのが、患者さんからの温かいお言葉です。関わりを重ねる中で「できることが増えたよ」「ありがとう」と声をかけていただけた瞬間は、心に強く残っています。患者さんと一緒に目標達成の喜びを分かち合えたとき、医療従事者としてのやりがいを実感しました。

7/31 高校生1日ナース体験

看護体験を通して、看護職に対する理解と関心を深めるために実施されました。当日は高校生6人が参加し、手術室や病棟などで看護師が実際に行っている業務を体験しました。

問い合わせ先

静岡県看護協会
静岡県ナースセンター
TEL.054-202-1761



〈成長を感じたエピソード〉

チームの一員として

この1年を通じてできる業務が増え、主体的に判断・行動できるようになってきました。今では頼まれる仕事も増え、少しずつ病棟チームの力になれていることを実感しています。先日先輩から「本当に成長したね、頼もしいよ」と声をかけてもらったときは、自分の成長を実感すると同時に、この温かい職場の一員として患者さんや地域のお役に立てているうれしさと胸がいっぱいでした。

自分の考えを伝えられる頼もしい存在へ

以前は先輩に相談して指示を仰ぎながら進めていましたが、1年間の経験を経て、患者さんの状態だけでなく「退院後の生活背景」まで踏まえた見通しを持ってリハビリを進められるようになりました。また、チームでの話し合いの場で自信を持って提案を伝えられる機会が増え、成長を感じています。これからも知識と経験を積み、患者さんが自分らしく過ごせるよう支援します。



指導担当の先輩から

初めは、患者さんへの関わりに悩む姿もあり、私自身も指導方法について悩むことがありました。そこで、すぐに答えを教えるのではなく、「なぜそう考えたのか」「次に何が必要だと思うか」と問いかけ、本人が考えることを大切にしてきました。患者さんに必要な看護を考えて実践できるようになった姿を見たときは、大きな成長を感じ、とてもうれしく思いました。指導を通して、私自身も多くのことを学んだ1年でした。

良いお手本で人は育つ 湖西病院の新規採用研修

新規で入職した職員は、各部署に配属される前に約1週間かけて管理研修および実践研修を行います。「みんなで育てる、みんなで育つ」をスローガンに、年間を通じてさまざまな研修をプログラムし、他施設の職員と一緒に研修や、他部門(検査科・放射線科・薬剤科など)とも連携し行う研修もあります。

病院見学・インターンシップ

病院見学、個別インターンシップを希望日候補から、日程調整して実施します。湖西病院について、仕事内容や雰囲気を感じることができる機会です。

対象者 湖西病院に就職を検討している人

申し込み 二次元コードから

申込先・問い合わせ先

管理課

TEL.053-576-1231

FAX.053-576-1119



看護師修学資金制度

卒業後、湖西病院で看護業務に従事する意思のある看護学生に、修学資金を貸与します。実際に、湖西病院に勤務した場合、勤務月数に応じて償還を免除します。

貸与額 月額50,000円

※ただし、5年一貫制養成施設の高校課程(1～3年次)にあたる期間の貸与額は、月額25,000円

貸与期間 決定の翌月から正規の卒業年月まで

※詳しい内容は、二次元コードから

ウェブサイト参照

問い合わせ先 管理課

TEL.053-576-1231 FAX.053-576-1119



市立湖西病院では
Wi-Fiが無料で使えます

設定方法など、詳しくはこちら



入院中も
待ち時間も
快適に

季節の変わり目 体調不良にご注意ください

秋の始まり9月ごろは、夏からの疲労や冷房・冷たい飲食による負担、朝晩と日中の寒暖差などが重なっておこる自律神経の機能的な乱れによる体調不良が起こりやすい時期です。「秋バテ」とも呼ばれるこの症状。家庭でできるセルフケアを紹介します。

秋バテとは

夏の暑さや冷房の影響による疲れが、秋になっても続く状態です。朝晩の寒暖差や気圧の変化で自律神経が乱れ、疲れやすさ、だるさ、肩こり、睡眠の質の低下などが起こりやすくなります。

理学療法士が教える 1日3分でできるピラティス



①準備

あおむけになり、膝を立てます。両腕を天井に向け伸ばします。



②息を吐いて肋骨を閉じる

息を吐きながら、腕をゆっくりと頭の上へ下ろします。肋骨を内側に引き込む意識で。



③息を吸って肋骨を開く

息を吸いながら、腕を元の位置に戻します。肋骨を広げるイメージで。

効果 呼吸機能の向上、肩こり軽減、リラックス効果

ポイント

- 5～10回繰り返しましょう。
- 深い呼吸で自律神経を整えましょう。
- 背骨をしなやかに動かしましょう。
- 朝や寝る前、テレビを見ながらなど、すきま時間に行いましょう。

管理栄養士が教える 秋バテ予防に効果的な食事レシピ

胃腸を内側から温めるショウガや根菜類、胃腸を整える働きをするキノコ類、疲労回復に役立つ豚肉などを使ったレシピで、秋バテを乗り越えましょう。

豚肉と秋野菜のレンジ蒸し～さっぱり香味ぼん酢～

材料

- 豚肉薄切り
- マイタケ
- ミニトマト
- レンコン
- サツマイモ
- カボチャ
- ブロッコリー

つけダレ

- ☆ぼん酢
- ☆おろしショウガ
- ☆長ネギみじん切り
- ☆おろしニンニク

作り方

- ① レンコン、サツマイモ、カボチャは薄切りにする
- ② ブロッコリーは食べやすい大きさに手でほぐす
- ③ マイタケは石づきをとって小房にカット
- ④ ミニトマトはつまようじで1カ所穴をあけておく
- ⑤ クッキングシートに野菜とお肉を並べ、シートの両端をキャンディーのようにしっかりねじって包む
- ⑥ 電子レンジ600W 3～4分で加熱
- ⑦ ☆はあらかじめ混ぜておき、加熱した⑤にお好みでかける

