

シフト・ワークショップ NEWS

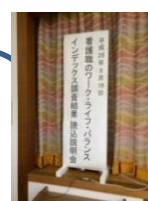


シフト・ワークショップでは、今年度は①腰痛対策、②精神の健康維持、③夜勤時間の是正、を3本柱にして活動を展開していきます。2か月毎に新聞を発行し、情報発信していきます！

行ってきました！

9月16日、インデックス読み込み説明会に参加してきました。今年は新たに4病院（さいたま市立病院他）が参加しています。

当看護部ではインデックス調査も今年で早3回目となり、いよいよ卒業です。この3年間、シフトワークショップチームでは、「健康で長く働き続けられる」環境とはどうあるべきかを考え取り組んできました。来年1月には埼玉県看護協会で3年間の集大成を発表することになります。院内でも発表する予定です。



【平成28年度インデックス調査結果&アンケート調査結果】

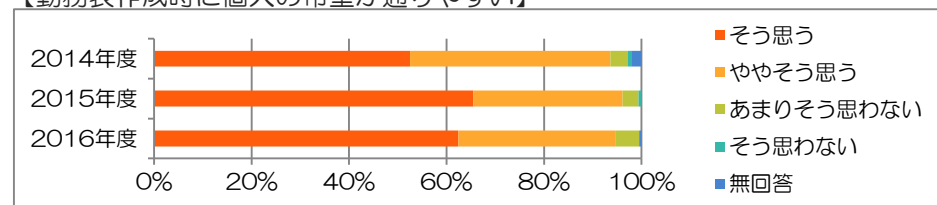
3年間のインデックス調査結果と、インデックス調査と同時に行ったアンケート調査の結果をごく一部ですが、紹介させていただきます。

	H26年度調査	H27年度調査	H28年度調査
①平均残業時間（全体）	308.66(分)	360.82(分)	278.87(分)
②実際に時間外手当が支給された時間（全体平均）	186.69(分)	287.05(分)	219.84(分)
③ ①と②の差（サービス残業）	121.97(分)	73.77(分)	59.03(分)
④残業した職員のみでの残業平均	411.54(分)	449.02(分)	386.13(分)
⑤始業前残業	8.67(時間)	8.36(時間)	6.98(時間)

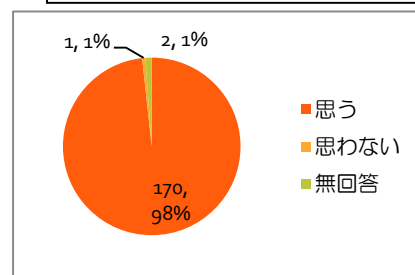


上記から、残業時間、サービス残業、始業前残業、ともにこの3年間で減っているのが分かります。

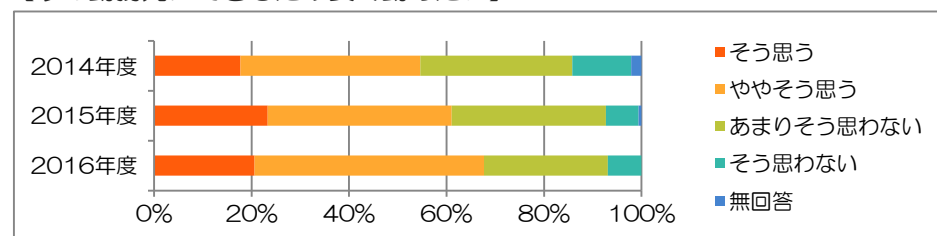
【勤務表作成時に個人の希望が通りやすい】



【日頃から困ったときはお互い様と思っていますか？】



【今の勤務先でできるだけ長く勤めたい】



当看護部では、「定時で帰ってマイライフ！」という標語が示すように、『ライフ』を大切に、お互い様精神で協力しあう風土が定着しているといえます。私たち一人一人が節度ももち協力しあう気持ち、行動があってこそ、働きやすい職場環境が成立するのだということを改めて思います。合わせて、患者様によりよい看護が提供できるよう、専門職業人として『ワーク』への意識も大切にしていきたいものです。

文責：槇島

腰痛予防チーム

職場における腰痛は、多くの業種において見られますが、中でも保健衛生業は比較的腰痛の発生が多い職場となっています。看護師の場合、「腰痛は職業病」と考え、腰痛があっても休まずに無理をしてしまう傾向があります。また、看護職の5～7割が腰痛を抱えているとの調査結果もあり、離職意向にも影響しているため、重要な課題になっています。

厚生労働省では「腰痛予防対策指針」を平成25年に改訂しています。指針ではノーリフトの原則について書かれていますが、補助用具の活用や予防体操を行っている施設はまだ少ないのが現状です。

ボディメカニクスだけでは腰痛は予防できません。腰痛の負担軽減のために、福祉用具を積極的に活用し、原則として単独での抱え上げは行わないようにしましょう。

*ノーリフトとは…抱え上げない、持ち上げない 日本看護協会 腰痛予防対策について 抜粋

看護部では車椅子への移乗介助は、抱えて移動しているのが多い現状です。そのため今後車椅子へのスライディングボード購入予定となっています。配置されましたら、是非活用してみてください



4西病棟では、田中科長が先頭になって腰痛予防体操を行って1年たちます。朝の申し送りの前に4つの体操を行っています。各自が体を動かす意識ができてきたのか、少しの合間に自分から体を動かしている姿みられます。数分で終わる体操なので、行ってみたいかどうか？



文責：相嶋

メンタルヘルスケアチーム

心がポキッと折れることってありますよね。

そんなとき・・・

一度相談してみてもいいでしょうか？

東埼玉総合病院 相談室

CoMedix「心理相談窓口」で検索

yorozu-soudan@jin-ai.or.jp

相談窓口

アドバンテッジ 相談センター

予約・即日対応もあります。

電話番号：0120-07-4310



二つの相談窓口に実際に相談してみました。

院内の相談室は女性のカウンセラーの方で、とてもあたたかい雰囲気を感じました。笑顔で接して頂き、とても話しやすかったです。法人内での利用者も多いそうです。

アドバンテッジの相談は、即日対応の電話で相談しました。担当のカウンセラーは男性でした。相談内容を理解して頂き、それに対しての考え方を自分の視点とは違う方向からアドバイスしてくれました。とても、たのもしく感じました。

双方ともプライバシーは守られ、気軽に相談できる印象でした。相談した後は、スッキリした感じになり、気分も良くなりました。

みなさん・・・悩みなどありましたら、一度相談してみてください。

※皆さんにもっと具体的な相談事業の詳細をお伝えしたいのですが、個人のプライバシーにもかかわって

くるため抽象的な情報しかお伝えできないことをご理解ください。

文責：石井

