



シフト・ワークショップ NEWS



1月27日、当院の3年間の取り組みの成果発表に行ってきました！

発表者は2西病棟 野口幸さんです。少し緊張していましたが、堂々と発表してくれました。

そんな当院の取り組みの発表を聞き、看護雑誌「看護のチカラ」から取材の申し込みがあったとか・・・(° 〇 °)
詳細は次回号でお知らせします。

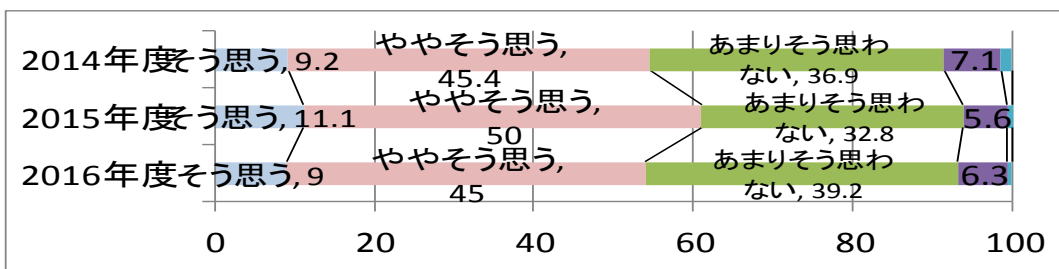


【2016年インデックス調査の結果から】

秋号のワークショップ NEWS でもお伝えしましたが、3年目のインデックス調査の結果では『今の勤務先にできるだけ長く勤めたい』『上司はあなたの考え方をよく聞いて理解している』『業務が終われば周囲に気兼ねなく帰ることができる』他、複数の項目が年々改善され、データは良い方向で維持、上昇している結果となりました。

その中で『看護ケアに費やす時間を十分とることができる』の項目は2014、2015年に比較し2016年はそう思わないの結果が上昇していました。ワークショップチームの中でも話し合いを重ね、部署でも本当に十分なケアができていないのか、十分なケアとは何かを話しあって頂きました。

【看護ケアに費やす時間を十分とることができる】



【現在の取り組み】

3西病棟で取り組んでいた業務終了前ミーティングを各部署で始めてみました。

- 1日の看護ケアの振り返り
- 残したケア・業務の調整
- 先輩・同僚と看護の共有

皆さん、1日の振り返りはできていますか??

行った看護を確認し、不足な点は指摘・カバーしましょう!





腰痛予防チーム



腰痛予防—車椅子移乗について

4西病棟ではスライディングボードが新たに導入されました。下肢の麻痺等がある立位保持が困難な患者さんに使用が適しています。スライディングボード使用により、介助量の軽減がはかれ、腰痛予防にもなります。使用してみて、楽に車椅子へ移乗できたという意見が多く聞かれました。肘掛けがとれる車椅子ではないと使用できませんが、対象患者さんがいましたら4西病棟へ借りに来てください。

スライディングボード



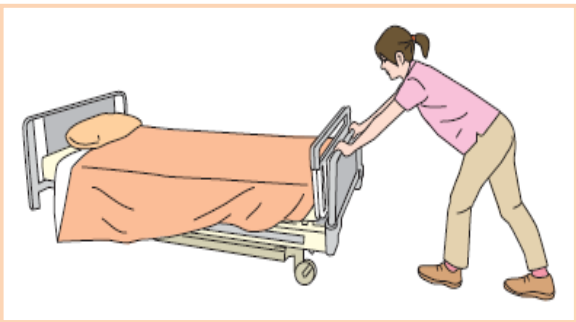
使用方法



注意点

臀部に褥瘡がある患者さんは、皮膚のずれや摩擦によって悪化させる可能性があるため、使用は避けてください。

普段みられる場面です。どこが不適切でしょうか？



不適切なポイント
 ・ベッドが低い場合、前かがみになっています

対応例
 ・ベッドを最大限の高さに上げて、前後2人で移動します。

メンタルヘルスケアチーム



6	さいなことに腹が立ち、イライラする	○	判定 ○の数が いくつありましたか？
7	仕事をやる気がなくなり、疲れやすい	○	
8	人に会うのがおっくうで、なんでもめんどくさい	○	5以下 とくに心配ありません。
9	前日の寝れがとれず、朝方からだるい	○	
10	寝つきが悪く、夢をみることが多い	○	6~10 ストレスの蓄積が 心配されます。 上手にストレス解消を。
11	朝、気持ちよく起きられず、気分が悪い	○	
12	頭がすっきりせず、頭重感がある	○	11~15 ストレスがたまっていて 休養しましょう。
13	肩こりや背中、腰が痛くなることもある	○	
14	食欲がなくなり、しだいに体重が減ってきた	○	16以上 少し危険な状態です。医師に 相談しましょう。
15	腰が張り、下痢や便秘を交互に繰り返す	○	
16	目の疲れや、めまい、立ちくらみがある	○	
17	急に苦しくなったり、胸が痛くなったりする	○	
18	手足が冷たく感じる。また汗をかきやすい	○	
19	よくかぜをひくが、治りにくく長引く	○	
20	医師の診察を受けたら気のせいだといわれた	○	

試しにチェックしてみ
てね！

自分発見 CHECK 2
あなたのこころとからだは健康ですか？
 知らず知らずのうちに疲れたためこんでいませんか？ 毎日忙しい生活をしていると、自分がストレス状態にあることになかなか気づきにくいものです。さっそくチェックしてみましょう。

こころとからだのストレスチェック
 最近1か月のうちに思い当たるものに○をつけましょう

1	家庭内でのいろいろな問題があった	
2	仕事において、多くの変化があった	
3	日ごろから楽しみにしている趣味などが無い	
4	いつも実践している運動などが無い	
5	気分が沈みがちで、ゆううつである	



あなたの職場はたいしょうぶ？
 職場環境は、働く人のこころと密接に関係し、大きな影響を与えています。あなたにとって、気づかぬうちにストレス因子となっているかもしれません。問題点を見つけたらだちに改善を促しましょう。

- 勤務スケジュール、休憩時間の有無
- 過剰な疲労、心理的負担
- 職場の採光、騒音、気温、作業レイアウト
- 配置・異動など人事労務管理体制
- 福利厚生制度の改善

これでよし！ さあ、出発！

