



看護副部長便り ～A letter from mariko～



皆さんこんにちは。副看護部長の柏木です。今回、部長に代わりまして、わたくしが教育新聞夏号の記事を書かせていただくことになりました。ついこの間まで、梅雨明けを待ち遠しく思っていたのがウソみたいに、今では、毎日30℃以上の猛暑日が続き、溶けてしまいそうになる今日この頃・・・皆さんお元気ですか？夏バテにはなっていませんか？夏バテの主な症状は、「身体がだるい」「やる気が出ない」「食欲不振」「下痢・便秘」「イライラする」「熱っぽい」「めまい・たちくらみがする」「頭痛」「むくみ」など、人によって症状はさまざまです。冷房で冷えた屋内と、猛暑の屋外を行ったり来たりすることなどによる急激な温度差は、自律神経が乱され、自分では気づかないうちに身体に不調が生じるようです。しかし、ちょっとした工夫次第で夏バテを予防することもできるようですよ。①ミネラル豊富な水分をこまめにとる ②エアコンを上手に使う（冷やしすぎもダメ）③シャワーだけでなく湯船につかる ④軽い運動（日が落ちてからのウォーキング）⑤バランスの良い食事 これらを意識した生活を心がけながら、暑い夏を乗り越えていきましょう。この夏の私のマイルールは、寝室のエアコンは27℃に設定し、風量ははずか、風向きは上向きにし、からだに直接当たらないようにする・・・これで夜中に寒くて目が覚めなくなりよく眠れるようになりました。この時期、いかにして質の高い睡眠が得られるかは、体力維持の為にとても大切なことです。皆さんも色々工夫してみてくださいね。

保有新人の研修内容をご紹介します～



保有新人研修は、卒後2年目となる職員が主な対象となっています。日勤・夜勤業務は独り立ちし、自分の判断が求められる機会が増える時期です。自主的にケア実践に取り組むことや、看護観・介護観を深めること、チームの一員として、日々の業務やチーム活動の中でメンバーシップを発揮することが期待されています。研修ではメンバーシップについて講義・演習を通して学びを深め、実践に活かせるようにまとめて発表などを行っています。また、患者のニーズに沿い、目づ根拠ある看護・介護を提供するための知識を養い深めることができるよう日々の関りをまとめ発表を行います。今年の【ケア実践発表会】は9月10日（金）に開催します。発表に向けてスケジュールを立て、時間管理を行っていくことも課題となります。今から発表が楽しみです♪

保有 I -1⁺の研修内容をご紹介します～

保有 I -1では、卒後3年目の職員が多く、後輩（フレッシュャーや保有新人職員）や中途入職者に対し、日々の指導者や共歩者としての役割が求められています。しかし、指導面だけではなく、実践者として現場でリーダーシップを発揮することや、新たな知識・技術を身に付け、専門職として成長する時期でもあります。患者・利用者様に寄り添い、専門職として何が出来るかを常に考え、実践し、現場でキラキラと輝くことを期待し今年度は新たに『⁺研修①～④』としてリニューアルしました！①指導について②東京工芸大学 芸術学部長 大島武先生によるリーダーシップ、ティーチング・コーチングについて講義・演習③肺炎・褥瘡ケア・臨床推論について④急変時の対応、1年のまとめとしています。実践者として現場で⁺（キラキラ）と輝く職員の育成を目指していきます！！



教育委員会メンバーを紹介します～パート1



皆さんこんにちは。地域包括ケア病棟科長の犬科です。なにかと制限が多い夏ですが、いかがお過ごしでしょうか。私の夏の恒例といえば、サマーランドの貸し切りスペースから、流れるプールで戯れている人達を観察することだったのですが・・・（片手には白い泡と黄色の飲み物付きです）。今は、「だくだくの汗」をかくことで爽快感を味わっています。休みの日は、朝のウォーキングとランニングから始まります。運動中は、瞑想（迷走）の時間にもなって、汗は常日頃の何かを浄化させてくれるように思います。おかげで、健康的なダイエットに成功しました。詳細を知りたい方は、いつでも声をかけてください。



おすすめeラーニング



今年から「看護共育コース」「介護の管理者コース」の配信がスタートしました。「共育」といえば、フレッシュャーが使用しているファイルと同じ名称ですね。共に育ち、共に学ぶというコンセプトは一緒でした。プリセプターマインド、アサーション、メンバーシップなど9つのテーマがあります。介護サポートの「管理者コース」は介護報酬、クレーム解決、地域連携など8つのテーマがあります。「IoT・介護支援ロボットはどう活用するの？」では、ロボットの導入に向けてのプロセスが学べます。まだまだ人に勝る介護ロボットはありませんが上手く活用して「豊かなケア」が提供できるといいですね。

- 皆さんこんにちは。今年度教育委員に返り咲いた小玉です。
- ユニーク且つ効果的で、時代に即した研修を企画できるように頭をフル回転させていきます。
- とある企業が「スラムダンク研修」なんてものを行っているそうです。
- 良い業績をあげるためには良いチーム作りが不可欠です。
- 「なぜ、そこでパスが通ったのか？」「三井のこころを掴んだのは何か？」と、チーム作りを考える力が養えるかもしれません。今後、ポケモンやキン肉マンなどのアニメを題材にした研修もおもしろそうですね。

※写真は7年前の小玉科長です。



加藤科長からのメッセージ

教育専従が朝のラジオ体操を始めて2年目を迎えました。ダイエットにはなっていませんが、四十肩は予防できているようです。😊先日、教育専従内で个人防护具の着脱のテストを行いました。ブラックライトで不潔面に触れていないかチェックしました。慎重に脱いでも手にごくわずかに残っていました。手指消毒は大切です。



お気軽に
どうぞ～
教育ルーム
☎:711663

