

「国試の春」の感動を 次世代へ 看護師国家試験対策講座を受け持って

医師臨床研修センター **ならはら 植原** **りゅうの すけ 隆之介**

日に日に気候も暖かくなり、春の訪れを感じさせる陽気も増えて参りましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。水島協同病院研修医の植原です。2021年度も水島協同病院では多くの新入職員を迎え、病院全体に若々しい雰囲気が満ちているように思います。かくいう私も、去年はその一員だったわけですが、それはさておき。

草木がみずみずしい春を迎えるためには、厳しい冬も必要のように、人にはそれぞれ試練の時があります。われわれ医療職における試練といえば、毎年2月に実施される国家試験でしょう。



▲国家試験対策講座の様子

毎年、水島協同病院では、当院での実習に参加した看護学生を対象に、国家試験対策講座を開いています。2020年度の家試験対策では、僭越ながら私も講師の1人として消化器・腎臓領域の講義を受け持たせていただきました。医学のことを多少勉強したとはいえ、看護のこと、それもこと国試に関しては勉強不足のほぼ素人でしたが、看護部の師長さん達からいただいた昨年の資料やら、身内（主に妹）からもらった国試教材やらで、にわか勉強しながら準備しました。私の浪人時代の国試勉強ノートも久方ぶりに日の目を見ました。(笑) 当日は実習終わりでかなり疲れていたにも関わらず、多数の看護学生さんが熱心に参加してくれました。

今年の新入職員の中でも、何人かはこの国試対策授業を受けたようでして、彼らもいずれ後進を指導する立場になり、その次の世代に知識や技術が受け継がれて行くのだな、と感慨深い思いがしました。私も初期研修医2年目。初心を忘れず、彼らとともに精進を重ねていきたいと思ひます。

水島協同病院は 今後も部屋代はいただきません

粗鬆症の予防にもよいといわれています。また、ウォーキングには快感ホルモンの分泌を促し、精神的な緊張や抑うつ、疲労、混乱などのマイナスの感情を低下させ、プラスの感情である活力が上昇するという効果も報告されています。脳の血行がよくなり、脳の活性化が促されることで、認知症リスクを低減させるともいわれています。

(リハビリテーション科 大室里美)

当院では2020年度職員健診後の「目指せ！1日8000歩」活動に23名の職員が参加し、1か月間の歩数計測を行いました。参加職員の平均歩数は6732歩と、8000歩には少し及びませんが8000歩以上を、みごと達成しました！

骨盤ケア

第3回

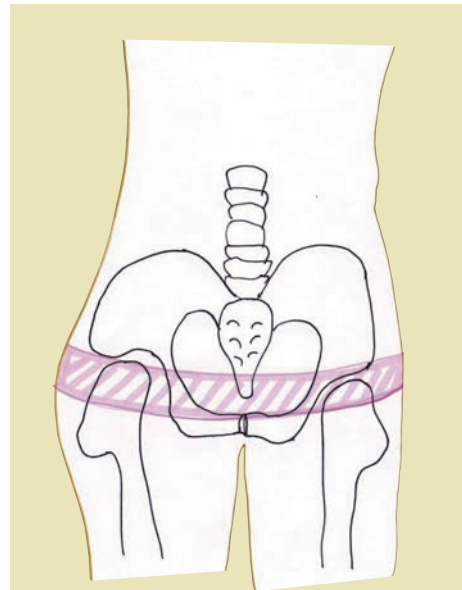
骨盤ケアはなぜ必要？

骨盤ケアの1つの方法は、骨盤を「締める」ことです。

広がった骨盤は「下腹部ぽっこりお腹」の原因でもあります。難産にもなりや

もいろいろあります。(さくらんぼ助産院 江口利江)

骨盤は、いくつもの骨がくっついて、できています。その骨たちをつなぎ止めているゴムひも状の靭帯は、骨盤の形を維持してくれます。靭帯はしっかりと使うことで、強くなります。身体を動かすことが少ない生活を長年過ごしていると、靭帯が細く弱くなり、骨盤も緩んで開いていきます。



▲ピンクのところを固定し、骨盤が広がらないようにする 絵：江口利江

すい傾向になります。骨盤の靭帯の補強も含めて、骨盤周りを正しく締めることで防げる症状

当院のHPH活動について ② 運動

基本はまず歩くこと 効果はいっぱい

毎日、しっかり歩いてみましょう！

健康推進活動「運動」にご参加いただきありがとうございます。

コロナ対策で運動不足や生活リズムの乱れ起きていませんか？この取り組みでは「メイトウォーク」という歩数計をつけて4週間過ごしていただきます。はじめの1週間はいつも通り過ごしていただき、普段どのくらい歩いているのかを計測します。2週目は、1日8000歩/中等度の歩行20分を目標として生活をしていただきます。(いつもの生活)と「運動を意識した生活」でどのくらい差があるのかを知り、運動の習慣化のきっかけを作ります！

【方法】
①週目は歩数計にシールを貼って歩数を毎日見せ、いつも通り生活してください。
②2週目は毎日シールを剥がし、歩数を意識しながら生活を送っていただきます。

1週目 2～4週目
シールを貼る。いつも通りの生活を。 歩数を測りながら運動を意識！

中等度の歩行には、歩数計を毎日見せ、歩数を意識しながら生活を送っていただきます。

目標歩数：8000歩
中等度の歩行20分

HPH委員会 水島協同病院 HPH委員会

▲HPH活動の職員向けチラシ

健康推進には「運動」が欠かせません。なかでもウォーキングは、老若男女を問わず可能で、取り組みやすい運動の一つです。ウォーキングは酸素を身体に取り入れながら行う有酸素運動で、長く続けられ続けるほど、脂肪をエネルギーとして燃焼

しやすくなります。脂肪が減少することにより肥満が解消され、代謝がよくなることで血中脂質や血糖値、血圧の状態改善にも有効です。他にも、心機能の維持・改善の効果や、歩くことで荷重がかかり、骨に刺激が加わるので、骨の強さが増したり、骨粗鬆症の予防にもよいといわれています。

Let's Try賞

あなたの1週目の平均歩数は 歩
(最高 歩、最低 歩)
あなたの2～4週目の平均歩数は 歩
(最高 歩、最低 歩)

あなたの1週目の平均歩数は 歩
(最高 歩、最低 歩)
あなたの2～4週目の平均歩数は 歩
(最高 歩、最低 歩)

あなたの1週目の平均歩数は 歩
(最高 歩、最低 歩)
あなたの2～4週目の平均歩数は 歩
(最高 歩、最低 歩)

普段の生活は8000歩には及びませんでした。しかし運動を意識した生活を始めて歩いています！この調子で、「運動」を意識してください。万歩計を日頃から「ちよっと遠回り」「エレベーターを減らす」など生活の中に運動を習慣化していきましょう。

水島協同病院 HPH委員会

▲参加した職員に渡している表彰状