



# 謹賀新年



梅の花 (別府公園)  
(撮影者: 梶原秀明)

## 目 次

|                        |   |                              |    |
|------------------------|---|------------------------------|----|
| 新年のご挨拶 .....           | 2 | 看護部マスコットキャラクター               |    |
| 神経難病 .....             | 4 | 「にしびょん」誕生!! .....            | 9  |
| 体験型アミューズメント Feel ..... | 5 | ホームページ 看護部サイトがリニューアル!! ..... | 10 |
| ひだまりだより.....           | 6 | 私の趣味 .....                   | 11 |
| 2023年 クリスマス会 .....     | 7 | 医療安全カレンダーを作成しました .....       | 12 |
| 栄養管理室だより.....          | 8 | ボランティア募集 .....               | 12 |
| 特定行為研修チーム立ち上げ .....    | 8 |                              |    |

**理 念** 私たちは、常に研鑽し、患者さまのために最良の医療を提供します

**基 本 方 針** 1. 患者中心の医療 2. 患者の権利と尊厳を守る 3. 政策医療の推進 4. 地域医療への貢献  
5. 最良・安全医療の提供 6. チーム医療の推進 7. 経営基盤の確立

**患者さまの権利** 1. 良質で安全な医療を公平に受ける権利 2. 十分な説明を受け、質問する権利  
3. 自分で医療の内容を決定する権利 4. プライバシーを保護される権利  
5. カルテ開示を受ける権利 6. セカンドオピニオンを受ける権利 7. 臨床研究への参加と拒否の権利

## 新年のご挨拶

院長  
後 藤 一 也



新年明けましておめでとうございます。皆様にとりまして、今年が良い年でありますよう心からお祈り申し上げます。

令和6年は、能登半島地震と羽田空港衝突事故と痛ましい出来事で始まってしまいました。犠牲になられた方々のご冥福と、被災地の方々にはお見舞いを申し上げます。ご不便が一刻も早く解消されることを願うばかりです。一方で、病院にとっては災害への備え、コミュニケーションエラー防止、訓練などの重要性を改めて思い知らされた出来事でした。

私はここ3年、初日の出を病院に来て拝んでいます。今年も別府湾越しに初日の出を拝みました。朝明けの中病院に到着しましたが、2人ほど出勤してくる職員を見かけました。元日にも勤務してくれている職員に感謝し、職員ひとり一人にとって働き甲斐のある病院にしなければという思いを新たにしました。

病院の現状は、患者さんの医療度、看護度が年々高まるなかで、限られた人員の中でより質の高い医療・福祉サービスの提供が求められており、職員の業務負

担も増すばかりです。一方、今年の診療報酬や障害福祉サービス改定においては、在宅支援の取り組み評価が一段と反映される状況です。働き甲斐のある病院にするためには、業務負担軽減はもちろんのこと、在宅支援や質の高い医療・福祉サービスを提供して、利用者から喜ばれることが必要と考えます。令和5年度の病院目標は、これらの課題への対応を盛り込んだものであり、残り4半期、目標達成に向けて職員一同力を合わせて取り組んでいきたいと考えています。自分自身は、「これからがこれまでを決める」ということを肝に銘じて職務に当たる所存です。

これからも当院へのご支援、ご指導を引き続き賜りますことをお願い申し上げます。



写真は当院中庭のアオキで、昨年末に赤い実をつけていることに気づきました。手入れが行き届かない中で実をつけたアオキ、半日陰を好み、耐寒性で常緑であり、花言葉は「初志貫徹」「永遠の愛」、教えられることも多いです。

## 新年のご挨拶

副院長  
原 政 英



新年明けましておめでとうございます。皆様におかれましては、ますますご健勝のこととお慶び申し上げます。旧年中は大変お世話になり有り難うございました。新年もご指導ご鞭撻何卒宜しくお願い申し上げます。

新型コロナウイルス感染症も昨年5月に5類感染症へ移行し、その後の対応もやや落ち着きがみられ、10月には第9波もほぼ収束したと考えられました。当院でも昨年12月に予定のワクチン接種をすべて終了いたしました。しかしながら、昨年末から年初にかけて、インフルエンザの流行とともにCOVID-19感染者が再

び増加に転じており、今後も状況に即した感染対策を講ずる必要があると考えます。これにつきましては従来通り、罹患時の早期診断と他者からの隔離を励行すること、院内へのウイルス持ち込みを防止することに尽きると考えます。このため入院患者の皆様ならびにご家族におかれましては面会制限等で今後ともご協力いただくことになってまいります。何卒ご理解いただきたくお願い申し上げます。

これらは令和5年度の病院目標の一つである「新型コロナウイルス感染症と監視病原体の感染対策の徹底」の一環でもあります。標準予防策を遵守することは言うまでもありませんが、なかでも手指消毒は最も重視すべき事項です。次年度を目前にして病院スタッフ全員があらためて感染対策の重要性を自覚し、院内への感染症持ち込みをなくし、病原体の拡散を防止することに注力したいと考えます。

## 新年のご挨拶

事務部長

横尾大輔



新年あけましておめでとうございます。

本年が職員の皆様と当院にとって素晴らしい一年になりますよう祈念いたします。

昨年度の年末年始は新型コロナウイルス感染症の第8波の流行期で、当院も年末にクラスターが発生するなど気を抜けない状況でしたが、昨年5月の5類感染症移行後には世の中は規制緩和の流れになり、夏場に第9波がありましたが、現在はほぼコロナ禍前に戻ったように感じられます。一方、当院でも必要な感染対策を取りつつ試行錯誤しながら規制緩和の方向に舵を切った一年ではありましたが、感染状況は増減を繰り返し継続しており、現在は新型コロナウイルス感染症と季節性インフルエンザが同時流行しているため、引

き続き感染対策の徹底は必要な状況となっています。

今年は、現在工事期間中のため皆様に騒音や振動等でご迷惑をおかけしている東1病棟の改修工事が完成いたします。東1病棟の1室を結核モデル病床化し、現在10室12床で運営している結核病床を11室12床で運用するための改修工事になります。また、電子カルテの更新については、今年の12月の稼働を目標に現在導入作業を進めています。今年の夏頃には導入機器を決定し、その後は新たに稼働する電子カルテを有効に使用するため院内各部署職員による導入作業を行う必要がありますので、皆様のご理解・ご協力をよろしくお願い申し上げます。

今年は辰年です。辰年には、天高くのぼる龍のように、「運気が上昇する」「景気が上向く」などと言われているそうです。ここ数年当院の収支状況は厳しいところがありますが、今年が当院にとっても飛躍の年になるよう職員の皆様と取り組んでいきたいと思ひます。

本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

## 新年のご挨拶

看護部長

竹之内須賀子



2024年の年頭にあたり、新年のご挨拶を申し上げます。

まず、元日に発生しました能登半島地震により亡くなられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された多くの皆様に心よりお見舞いを申し上げます。

さて、昨年は、3月にWBCで侍ジャパンが14年ぶりに優勝し、その余韻冷めやらぬ中、5月にはCOVID-19が5類に移行しました。医療現場でも感染対策に少しずつ変化はしてきましたが、アフターコロナではなくやはりWith感染症として新興・再興感染症と向き合う日々になっています。そして、地球温暖化問題やイスラエルのガザ侵攻、近いところでは看護職員の人材確保問題等もあり、これらの影響を受けながら私たちの日常は変化してきました。更に、令和6年の元旦早々に、「令和6年能登半島地震」が発災し、翌日には「日本航空機と海上保安庁機との衝突事故」があり、衝撃的な年明けになりました。

COVID-19でも経験しましたが、今までのあたりま

えの日常は容易に変化もしくは一転します。その中で私たちは、この環境や難局に向き合い対応してきました。怯みなくなる気持ちもあると思いますが、前を向き創造的にこの状況に挑むというか対応し、備えにも努めていく必要があると考えています。

そして、このような状況に際して考えるのは、コンプライアンスの重要性です。はやる気持ちは理解できますが、単に目の前にある問題対策や効率性等の追求した対応だけではなく、今一度、基本に立ち返る必要があると思ひます。私たちの対象は、「人」です。そして、当院の看護部の理念は、「人間の生命と尊厳を尊重し、安心と信頼に応える質の高い看護を提供します」です。どんなに社会や環境が変化しても、この理念を基盤として取り組みを進めていきたいと考えています。

最後になりますが、本年の干支は「甲辰（きのね・たつ）」です。これには「新しいことを始めて、成功する。いままで準備してきたことが形になる」といった意味があると言われています。暗いニュースで始まりましたが、まだ始まったばかりです！今までの経験を活かしながら、新たな気持ちでスタートを切り、多くの課題に取り組み成功できればと思ひます。

今年も皆さんと共に、健康で充実した1年を過ごせることを祈念して、年頭の挨拶としたいと思ひます。力を合わせ、変化を捉え、未来を拓く1年としていきたいと思います。



# 神経難病

はじめに、能登地震に被災された皆様に心よりお見舞い申し上げます。また現場でご尽力されている方々に深く敬意を表します。大分県では2016年4月の熊本地震やその後の集中豪雨災害などを経験していますが、地元の医療関係者だけでなく他県からの応援も多数いただき、実務的にも精神的にも非常に大きな支えとなりました。

災害発生時には、気管切開下に人工呼吸器を使用している患者さんの場合、療養場所の確保、電源の確保、移動手段の検討も重要ですが、地域の物流機能が低下すると消耗品の確保も難しくなるため、吸引チューブや衛生材料、加湿器に使用する蒸留水などの確保も問題となります。自助、共助を中心とした日頃からの備えを、改めて意識したいと思います。

それでは神経難病について感じていることを少し述べたいと思います。

まず「神経難病」と区別した表現が用いられるのはなぜでしょうか。発病の機構が明らかでなく治療方法が確立していない、というのは「難病」に共通した問題ですが、「神経難病」では、身体機能やコミュニケーション能力が著しく障害されるため介護・看護の必要性が高いこと、経過により胃瘻での栄養管理や気管切開での人工呼吸管理など医療依存度が高いことなどが特徴としてあげられます。発病するまでの生活環境や労働環境を維持することは難しく、進行期に在宅療養を行うケースも増えていますが、施設や病院を生活の場としている患者さんも多いです。難病を抱えて生きるつらさから安楽死を求める声もあり、関連する著書が出版されマスコミにも取り上げられるなど、医療面だけでなく倫理的および社会的な問題として認識されています。

共通する課題について意見を交わし解決につなげていくことは重要ですが、現場で患者さんに接する医療職や介護職としては、目の前の患者さんに対して、患者さんの最も身近な社会を構成する一員であることの自覚をもった態度が大切です。日常のふとした声掛けにより、患者さんの一日が明るいものになることもあれば、憂鬱な日になることもあります。患者さんに対してだけでなく支援者同士でも同じことがいえます。

平常時でも災害時でも、お互いの思いやりが作用してより良い環境（社会）を作っていくことができればと思います。



神経内科チーム4名

# 体験型アミューズメント Feel

療育指導室 中 田・ 松 石

コロナ禍以降、依然として面会や外出の制限が続く中、感染対策を施しながら外出気分を味わえる日中活動を何かできないかと考え、非接触で感覚刺激を体験できるアミューズメント空間「Feel」を考案・実施しました。

秋と冬の2つのテーマで、それぞれ約4週間と長期間にすることで分散して利用できるようにしました。秋は、黄金色のイチョウを中心に、マリーゴールドの花、竹灯籠、紅葉や富士山の映像、金木犀のアロマ芳香を用いて、鮮やかでありながら落ち着いた雰囲気的空間を作りました。冬は、真っ白の雪が積もった木や、壁一面のイルミネーション、雪の妖精をイメージしたキャンドル、雪の結晶、サンタクロースや雪だるま等の映像、ぬくもりのある暖炉を用いて、心がワクワクし、ほっと癒やされるクリスマスの空間を作りました。

自由に訪れることができるこの空間では、リハビリを受ける利用者とりハビリテーション職員、検査の帰りに立ち寄りゆったりとした時間を過ごす利用者と看護師など、利用者と職員が時間と空間を共有する姿が見られました。また、寒くなる時期は散歩も難しいのですが、「Feel」があることで、離床に繋がって笑顔をたくさん見ることができました。外出する機会が少ない中、利用者と職員共に心の潤いとなる空間が提供できたのではないかと思います。

実施するにあたり、多くの職員の協力をいただきました。ご尽力、心より感謝いたします。



# ひだまり だより

ひだまり 保育士 藤内 麻美

多機能事業所「ひだまり」が開所し、今年で4年目になります。看護師と保育士が協力し、「安全で安心な一日を、楽しく過ごしていただけるように」をモットーに、日々支援しています。

今回、3歳を迎えられた利用者の七五三を行いました。事前に家族と打ち合わせて、かわいい衣装を用意してもらいました。「ひだまり」に大きなひだまり神社と鳥居を設置し、神主に変装した看護師が祝詞を読み上げ、健やかな健康を願いながらお祓いをしました。神主が目の前で「しゃらしゃら」と振る大麻（おおぬさ）に、満面の笑みを見せる様子や本坪鈴を一生懸命鳴らそうとする姿がとても可愛かったです。ひだまり利用者全員からくす玉のメッセージもあり、賑やかな七五三お祝い会になりました。

12月は、クリスマス会を行いました。新型コロナウイルスが5類になって初めてみんなでするクリスマス会でしたので、みんなで張りきって9月から大きなクリスマスツリーを制作しました。今年のクリスマス会のテーマは絵本「100にんのサンタクロース」。大きなスクリーンで「100にんのサンタクロース」を鑑賞した後に、ひだまりに隠れた100にんのサンタをみんなで捜しました。また、ご家族へのクリスマスプレゼントに利用者さんとアロマキャンドルを制作しました。出来上がったアロマキャンドルをプレゼントすると、利用者も家族も大喜び。この一年は沢山の笑顔が見られました。令和6年もひだまりスタッフは、利用者の笑顔を大切にしながら、様々な季節の行事を提供していきます。



※写真の掲載には、患者様の許可をいただいております



# 2023年 クリスマス会

療育指導室 中田・松石

今年度も東1～5病棟（一般病床除く）において、クリスマス会が行われました。

神経・筋疾患病棟は12月15日（東1病棟）、19日（東2病棟）、21日（東5病棟）で実施しました。テーマは「聖なるクリスマス2023」。今年度も新型コロナウイルスやインフルエンザ等の影響もあり、医師・各病棟スタッフ少人数の療育指導室スタッフで感染対策をしておこなったクリスマス会となりました。各病棟で参加ができるように、衣装を着たスタッフがベッドサイドを訪問しました。サンタクロースに扮した医師や看護師長から、希望されたプレゼントとスタッフからのメッセージ付きクリスマスカードをお渡ししました。手を伸ばし受け取られたり、「ありがとう」と笑顔になったり、喜ばれる姿が見られスタッフも自然と笑顔になりました。サンタクロースやトナカイ、クリスマスツリーなどの様々な衣装を着たスタッフと写真撮影をし、賑やかなクリスマス会となりました。

東3・4病棟は、利用児者を未就学児以外の利用者と未就学児で分け、2種類のクリスマス会を実施しました。実施期間は、医療度の高い利用児者が増えたことや新型コロナウイルスやインフルエンザ等の感

染防止をするため、参加者を分散させ、安全や感染に配慮しながら、12月の1ヶ月間（入浴散髪日は除く）実施しました。

未就学児以外の利用者には、近年、日本でも流行している“クリスマスマーケット”を行いました。クリスマスマーケットとは、クリスマス発祥の地のヨーロッパで行われているクリスマスのお祭りです。プレイルームにクリスマスにちなんだ物が飾られたヒュッテと呼ばれる小屋をいくつか並べ、一緒に鑑賞しました。その後、クリスマス絵本の読み聞かせやクリスマスプレゼントの紹介、トーンチャイムでクリスマスソングを演奏しました。会の途中では、サンタクロースが大きなクリスマスプレゼントを持って登場しました。今年のクリスマスプレゼントは、絵本やムーブメントスカーフ、楽器、ミニアクアリウム、バブルタワーと東3・4病棟の利用児者が全員で使える日中活動物品にしました。利用児者は、ゆったりとした雰囲気の中でちょっぴり大人なクリスマス会を体験することができました。

未就学児のクリスマス会は、ビンゴゲームやクリスマス絵本の読み聞かせ、サンタさんからのクリスマスプレゼント、クリスマスソングの歌唱を行いました。ビンゴゲームは、数字ではなく、クリスマスにちなんだパーツを用意し、それを自分たちで白紙のビンゴカードに好きなように貼り付けてもらい行いました。ゲームの中で積極的に手を動かす利用児の姿が見られました。サンタさんからのクリスマスプレゼントは、ご家族にクリスマスプレゼントを用意してもらい、サンタクロースとトナカイからプレゼントしてもらいました。利用児たちは、プレゼントの袋を開ける様子に目をキラキラさせていました。保育園や幼稚園に通うことが困難な利用児に対して、同世代の子どもが経験するクリスマス会を体験することができたのではないかと思います。

## 東1・2・5病棟 クリスマス会 メンバー



## 東3・4病棟クリスマス会

クリスマス会全体写真



クリスマスヒュッテ



未就学児クリスマス会ビンゴゲーム



※写真の掲載には、患者様の許可をいただいております



栄養管理室長 佐藤 恭子

## 重症児食の 見直しを行いました！

2023年11月～

目的

高齢化に伴う重症心身障害児(者)  
患者の誤嚥防止

咀嚼や嚥下する力が低下すると米飯や軟飯が飲み込めずお粥の形態へ変更する必要があります。

お粥で同じカロリーを摂るには約2倍の量を食べなくてはなりません。

そこで今回の見直しでは、量を増やさずに栄養がとれるパワーおじやの試作を重ね、美味しさも追求したものを作りました。MCTオイルやプロテイン等を組み合わせ、**全粥と比較した場合、エネルギー3倍、たんぱく質7倍、カルシウム240倍が摂れます。**価格は全粥よりも5.7倍高くなりましたが、食べ疲れからの誤嚥リスク低減や無理

して胃に詰め込まずに栄養が摂りやすくなりました。

安全に食事を食べるには時間が必要ですが、食事時間が長くなると疲れが出て誤嚥リスクが高くなる等の問題の解消にもつなげていけたらと考えています。今後も、おいしさだけでなく安全、安心な食事の提供に力を注いでいきたいと思っています。



## 特定行為研修チーム立ち上げ

副看護部長 岩本 早苗

「特定行為に係る看護師の研修制度」は、保健師助産師看護師法に位置付けられた研修制度で、2015年10月から開始されています。手順書により特定行為を行う場合は、特定行為研修受講が必要となります。研修を修了した看護師には、患者さんの状態を見極め、タイムリーな対応をすることなどが期待されています。

当院は、神経・筋難病、重症心身障がい等を中心とした障害者医療の専門施設であり、人工呼吸器が常時100台以上稼働しており、慢性期医療を担っています。当院の特徴より、特定行為区分：呼吸器（長期呼吸療法に係るもの）関連『特定行為気管カニューレの交換』を実施できる看護師の育成のため、特定行為研修施設として令和7年度開校を目指し、特定行為研修チームを立ち上げました。

指定研修機関の申請に際し、特定行為研修チームでNHO南九州病院へ施設見学に行きました。事務手続きに関する事は基より、研修施設環境全般から必要物品に至るまで詳細な説明を受け、大変参考になったと

同時に身の引き締まる思いがしました。現在は、特定行為準備委員会を立ち上げ、「特定行為指定研修機関申請手続等説明会」、「特定行為指導者研修」の受講等、更なる準備を進めているところです。

これまで以上に看護師のスキルアップを図り、患者さんへよりよい看護・医療が提供できるよう、チーム一丸となって頑張りますので皆様方のご協力とご支援をよろしくお願いいたします。





# 看護部マスコットキャラクター 「にしばよん」誕生!!

教育担当看護師長 平 野 美 幸

## にしばよんってどんなこ?

西別府病院の「N」からうさぎの耳の部分が思い浮かんだこと、うさぎにはたくさんの人に愛されるイメージがあることから、このキャラクターが誕生しました。耳の「N」の色について、黄色はみんなを明るくしてくれること、黄緑は西別府病院が緑豊かな場所にあること、水色は温泉と別府湾をイメージしています。

にしばよん  
です。  
よろしく  
お願いします!!



ちょうど1年前のことです。令和4年度に発足した「看護部人材確保プロジェクト」として活動する中で、メンバーから看護部のPR、認知度アップ、コミュニケーション材料となるような看護部マスコットキャラクターを作成したいという声があがりました。

私たちプロジェクトのメンバーとしては、院内職員から募集するつもりでいたのですが、大分県下の高校生、特に美術・デザイン専攻科や美術部に所属する高校生に対して図案を募集することになりました。その理由は大きく2つありました。1つは、キャラクターが温かく親しみやすいものになるような自由な発想への期待を込めて、もう1つは、コロナ禍で活動に制限を強いられている高校生に様々な経験の機会を与えたいという後藤院長の思いです。募集にあたっては、後藤院長から別府支援学校校長先生、石垣原校副校長先生、同校美術担当先生に相談の上、ご紹介いただいた大分県高校文化連盟会長・事務局に協力を依頼し、ホームページに募集要項を掲載する運びとなりました。

思いもよらない大きなプロジェクトとなりましたが、その結果、大分・別府両市内の高等学校全8校より、61名(グループ含む)の方から合計65作品の応募がありました。

## 最優秀作品受賞

鶴崎工業高等学校産業デザイン科3年  
宇留島 優衣 さん(前列右から2番目)



院内における厳正なる審査の結果、大分県立鶴崎工業高等学校産業デザイン科3年、宇留島優衣さんの作品が最優秀作品に選ばれました。キャラクターの名前は当院職員から募集し、「にしばよん」に決定。令和5年8月18日に宇留島優衣さんをはじめ、指導された先生、保護者の方にご出席いただき表彰式を行いました。これから看護師採用活動をはじめとする様々な場面で活用させていただきます。

# ホームページ 看護部サイトがリニューアル！！

教育担当看護師長 平 野 美 幸



これまで、人材確保につながる広報活動として、ホームページの見直し・更新を随時行っていましたが、どこの病院も人材確保に苦慮している中、NHOの中でもホームページをリニューアルしている病院がありました。西別府病院がどんなところか知ってもらう最初のきっかけはホームページですが、学生に興味をもって見てもらうためには、これまでの更新だけではなく一新する必要性が浮上し、打ち合わせを進めていきました。

様々な病院のホームページを参考にしながら、見る人を惹き付けるインパクト、学生が見たいと思える内容、見やすさ（パソコンよりもスマホ）を重視する中で、いわば目次となるTOP画面はどんな配置にするのがいいか、スマホで見るとどんな風になるのか、陽文社の方とやりとりを繰り返し、時にはアドバイスを頂きながら検討しました。掲載する写真については、働いている職員の雰囲気伝えるために、それぞれの部署の看護の特徴を表す場面や構図は部署ごとに考えてもらいました。時には患者さんにもご協力頂きながら写真撮影を進めていきました。撮影中は照れながらも、どの場面もみなさん素敵な笑顔でした。

デモ版が送られてくるたびにパソコンとスマホで確認するという作業が続きましたが、令和5年10月18日にホームページ看護部サイトのリニューアル版を公開するに至りました。

## 私の趣味

### 御朱印集め

検査科

新井 夢佳



私の最近の趣味は御朱印集めです。御朱印とは神社や寺院を参拝した際にいただく印章で神仏のご縁の記録とされています。きっかけは両親が佐賀県にある祐

徳稲荷神社の御朱印帳をプレゼントしてくれたことが始まりでした。旅行も好きなので御朱印帳を持って、各地の有名な神社を事前に調べ参拝し御朱印を書いてもらうのが今の私の楽しみになっています。とても印象に残っているのは東京都にある靖国神社です。大きな銀杏の木がたくさんありとてもきれいで、御朱印も銀杏を取り入れたデザインで季節を味わうことができました。御朱印を書いてもらった後の嬉しさと御朱印を見返したときの余韻、そこでしか書いてもらえない特別感を感じることができて、とても素敵な趣味に出会えたと思っています。

### アウトドアサウナ

東5病棟看護師

河面 亜実



昨年、私はアウトドアサウナデビューをしました。サウナ好きの友人に鍾乳洞でサウナに入ることができるかと誘ってもら

い、初めてテントサウナに入りました。テント内には、サウナストーブがあり、その上には熱々の石がありました。友達が熱せられた石にアロマが入った水をかけ、蒸気を発生させていました。サウナの本場であるフィンランドで行われている習慣でロウリュと呼ぶそうです。ロウリュをすると、テント内の湿度が一気に上昇し、たくさん汗をかきました。ロウリュの音と香り、視覚、肌で感じる蒸気を体験し、サウナは暑い中耐えるだけでなく、ロウリュをすることで五感を使って楽しむことができると感動しました。サウナ後、カレーなどを食べると、とてもおいしくて幸せでした。

アウトドアサウナでは、鍾乳洞の水風呂、川や、大きなプールの水風呂に入ることができ、非日常を体験できます。その後、岩や地面に横になり休憩をします。目を閉じると、どくどくどくと心臓の鼓動が聞こえ、頭がすーっとします。ととのうという感覚を実感しました。汗をかき、ととのうことで日々の疲れを癒すことができ、幸福感を味わうことができました。

### ジャザサイズ

東2病棟看護師

宇土 弘子



皆さんこんにちは。東2病棟の宇土弘子です。私が趣味のジャザサイズを始めて約10年になります。ジャザサイズとは、世界のヒットチャートにあわせてダンスワークアウト・筋力トレー

ニング・ピラティスやヨガの要素を取り入れた約1時間のプログラムです。元々は産後、太りすぎて入る服がなくなったのでダイエットのために始めましたが、通ううちに楽しくなり、毎日の生活になくはならないものになりました。もともと運動嫌いのため、行く前は面倒で躊躇することも多々ありますが、1時間無心に体を動かしているととても楽しくあっという間に時間が過ぎてしまいます。曲を早回しした？とインストラクターを疑ったこともあるくらいです。そしてプライベートや仕事の悩み、ネガティブだった気持ちが汗と共に出て行き、終わった後の爽快感と達成感は何とも言えません。また、仲間と一緒に楽しく踊ること自然と笑顔になっています。楽しい時間を過ごすことができる上に身体も引き締まり、服が入るようになりました。同じ楽しさを共有する仲間と出会うこともでき、毎日が輝くものになりました。

ジャザサイズのコンセプトは楽しみながら運動することです。一生懸命仕事をして、ジャザサイズで気分転換すれば、リラックスタイムも楽しめます。毎日5回クラスがあり、月に何回でも行けるので続けやすいのも魅力のひとつです。みなさんもぜひ一度、試してみませんか？

### ムエタイ

庶務係長

中上 瑞樹



昨年、私はストレス解消と体づくりの為にムエタイを始めました。サンドバックやミット打ち、スパーリングと日々殴る蹴るに励んでいます。仕事や私生活でストレスを感じることがあっても、本気で殴ったり蹴ったりを行うとビックリする程スッキリします。

余計な体脂肪が落ちる事に加え、筋力も増加するため引き締まった体に変化します。(私は入会して5ヶ月で10キロ程落ちました)

健全なる精神は健全なる肉体に宿るという諺は真実だと実感する毎日です。

今後、年を取って定年を迎えてもこの趣味を続けていけるよう体を維持していく所存です。

「精神的に疲れている、鬱屈としているというあなたは今すぐジムへ！ストレスなんて蹴り壊せ！」



# 医療安全カレンダーを作成しました

医療安全管理係長  
宮 脇

昨年に引き続き、医療安全標語と写真でカレンダーを作成することとなりました。今年は多職種（医局、企画課、医療機器管理室、療育指導室、医療安全管理室）でチームを結成し、カレンダー作成を開始しました。1月スタートのカレンダーとなるため、急ピッチとなりましたが、皆さんの協力のおかげで、完成することができました。

標語と写真一つ一つに込められた決意や思いがあります。医療安全や患者・職員への関わり方など考えるきっかけの一つにしてください。



優秀賞  
5部門

外来・中材

地域医療連携室

東5病棟

臨床検査科

東2病棟

確認を『やったつもり』は やってない

連携で つないでいるのは 人と人

よし大丈夫！ 与薬前の 私の責任！

『なんか変!?』 感じた違和感 声に出そう

患者のため コミュニケーション 日頃から

標語

写真



独立行政法人 国立病院機構  
**西別府病院**

ホームページは  
こちらから →



患者さまへのサービスをより細やかに、地域に貢献する病院をめざし、より信頼される医療を行うために、西別府病院は病院ボランティアを募集しています。

詳しくは当院ホームページ ([http\(s\)://nishibeppu.hosp.go.jp](http(s)://nishibeppu.hosp.go.jp)) をご参照願います。