



はなみずき

vol. 32
JAN. 2023

ささえるひと
相談員 野村真悠子

理学療法士監修

お気軽ストレッチ

チャプレンの窓

坂川 健

REPORT

病院のできごと

PHOTO ESSAY

INSIGHT

管理栄養士おすすめ

季節のレシピ

ささえるひと

医療相談室係長 野村真悠子



患者さんと病院の架け橋となり、日々、入退院時の調整業務をおこなっている医療相談員のお仕事。今回は医療相談室の役割と今後について、野村真悠子係長にお話を伺いました。

インタビュアー：総務課 小川

小川：本日はお時間いただき、ありがとうございます。色々お話を伺いたいと思いますが、まずはこのお仕事に就かれた経緯を教えてください。

野村：大学では障害者福祉について専門的に学び、卒業後は知的障がいや自閉症のお子さんの入所施設で働いていました。ある時、大学の同期生と先輩からこの病院を勧められて入職して15年が経ちます。

小川：救世軍清瀬病院で働いてみてどうでしたか？

野村：前職とは違う仕事なので、医療用語を覚えたり、システムに慣れるまで時間がかかりました。学生時代は医療相談員のゼミの先生が厳しく、自分がこの仕事に就くとは思っていませんでした。大学がキリスト教の大学だったので、チャプレン(病院付牧師)がいる環境は、馴染みやすかったです。

小川：印象に残っている出来事がありますか？

野村：入職時に院内の医師が直々に相談室に訪ねてこられて、「よろしくお願ひします」とご挨拶して下さったのですが、その時に「専門職として仕事をする」ということを求められていると感じ、少しプレッシャーを感じたのを記憶しています。(笑)

社会福祉の現場にいる時は、色々な業務が細分化されていなくて、全てやらなければなりませんでしたが、医療現場では専門の仕事が職種で分けられているので、自分は「医療相談員として役割を果たさないといけないのだ」と感じました。

また当院は終末期の患者さんが多く、多くの方が亡くられるのですが、それでも患者さんの生きることへの力や強さといったものを感じることがあります。患者さんの今まで生きてこられた人生に出会い、同じ時間を共有させていただけることがこの仕事の魅力だなと思います。

小川：救世軍清瀬病院での相談室の役割はどのようなものでしょうか？

野村：多くの病院の医療相談室は、転院相談が多いかと思いますが、救世軍清瀬病院は終末期の患者さんがほとんどですので、入院相談や受け入れの相談が多いですね。相談員の主な業務となっています。また、生活保護や単身の患者さんもいらっしゃいますので、患者さんご家族だけでなく、行政や様々な機関とも連携していくことも業務のひとつです。患者さんがスムーズに入院できて、療養生活が送れるように院内外の連絡調整をおこなっています。

小川：相談業務で心がけていることなどはありますか？

野村：患者さんやご家族にとって、悔いのない選択になればいいと思っています。たとえ当院に入院しなかったとしても、患者さんらしい選択、患者さんが望む選択ができるように、一緒に考えていくということを、相談室の職員は大切に考えています。

小川：どういった相談が多いですか？

野村：入院相談の中でもどうしたら当院に入院できるかといった相談、費用や制度についての問い合わせが多いです。また、入院だけでなく「これから先どうしたらよいか」、「コロナ禍でどうやって過ごすのが一番安心か」といった相談もあります。ホスピスは新規相談が、月に約70件、多い時は80件で、療養病棟は、月50～60件あります。それとは別で継続相談もあります。1件の相談に半日かかることもあります。他にも入院中の患者さんの相談も受けていて、日常生活で必要な物を購入したり、後見人さんや行政との連絡調整もおこなっています。



小川：ご苦労されていることはありますか？

野村：苦労といいますが、患者さんやご家族に病院の思いや考えを上手く伝えられないとか、その逆で、病院へ患者さんやご家族の想いや考えを伝えられない、と感じることがあります。苦情相談も受けていますので、私たちがおこなっているケアがうまく患者さんやご家族に届いていないと感じる時は、どうしたらいいかと悩むことがあります。



小川：今後、相談室の仕事について望むことや、やっていきたいことなどはありますか？

野村：せっかく良いケアをしていても、それが患者さんやご家族に届かなければ意味がないので、地域の方に当院の働きをもっと知っていただくように、病院の職員皆で広めていけたらいいなと思っています。あとは病院の雰囲気や患者さんやご家族に伝わるので、チームワークの良さや、明るい雰囲気づくりがとても大切だと思います。良いケアをしていくためにも、職員が働きやすい環境づくりをしていけたらいいなと思っています。

患者さんやご家族、また院内・院外など様々な部署と連携をとりながら、患者さんにとって何が最善の方法かを日々検討している相談室の様子を教えてくださいました。

のむら まゆこ /

ルーテル学院大学文学部社会福祉学科卒業後、知的障がい・自閉症児の入所施設を経て、2007年に救世軍清瀬病院へ入職



お気軽ストレッチ

監修：理学療法士 白木 美代子

冬の寒い時期は、特に筋肉が固くなり、血行が悪くなりがちです。
今回は、その中でも特に縮こまりが多くなる肩甲骨周りのストレッチをご紹介します。

※ **ご注意：痛みを感じる場合は無理をせず、できる範囲でおこなってください。**



この肩甲骨が体の外へ広がる様子を感じながら、両手を大きく広げ、息を吐きながら大きなボールに抱きつくイメージで前へ前へと手を伸ばします。

ストレッチの目的である、背中が、伸びていることを意識しておこなうことが大切です。

まずは肩甲骨周りをほぐします

肩甲骨は私たちの背部に張り付くように存在します。また、上腕骨と鎖骨と共に肩関節を構成します。肩の運動は肩甲骨を意識しておこなうとより多くの範囲を動かすことができるのです。



肩甲骨から肩にかけてストレッチ

片方の手を腰にまわし、ひじ部分を反対側の手で前方へ引っ張ります。背筋を伸ばし、胸を張っておこなうと良いでしょう。自分の身体と対話しながら、20秒ほど時間をかけて肩甲骨まわりがほぐれるように片方ずつ両方ともおこないます。

この動作は痛みを伴うこともあるので慎重にゆっくりと。

骨盤や肩甲骨、肋骨など、体の深いところにあつて普段意識することが少ないところこそ、そこに意識を向けて動かすことで体を大きく使うことができます。
目には見えなくとも、イメージの力を使うことで、理想的な動きを導き出すことができますよ。

チャプレンの窓

チャプレン：坂川 健

「もし興味があるようでしたら、一度、遊びがてら見に来てみませんか？」

2022年2月、大学院でのスピリチュアルケア(こころのケア)研究の同窓であるNチャプレンからお誘いを受けました。「行きます」と即答した心のうちは、スピリチュアルケアの前線で働くチャプレンの現場を見てみたいという興味が半分と、そのような現場で働いてみたいという、ささやかな望みが半分であったと思います。

その後、どのように話がまとまったのか、きちんと理解はしていませんが、気づいた時にはチャプレン職として働きを始めさせていただいていました。



私はキリスト者として生きてきた中で、呼ばれた声を識別していくことを心がけています。ですから、救世軍清瀬病院の「私たちの病院はキリストの愛の精神を模範とし、病む者と家族の痛みを共有し、これを癒し、祈りのところをもってこれを支えることを使命とします」という理念は、まさにチャプレンとしての使命であり、この言葉によって私も呼ばれたことを感じました。私にミッションとして与えられた“人生の仕事”である、と受け止めています。

私はカトリック信徒ですので、他教団である救世軍で働くことの心配もありましたが、相談した神父様方からは「素晴らしいお仕事です、がんばってやりなさい」と祝福していただきました。

救世軍清瀬病院のチャプレンの一日はお祈りから始まります。聖書の言葉を味わうだけでなく、患者様やスタッフたち一人ひとりの良き一日を願います。そして日々の病院の生活の中で求められることなど具体的なお願いもします。私たちの大切な清瀬病院で共に過ごす人たち(家族)に、キリストの愛に満ちた一日が訪れるように祈るのです。お願いをするだけでなく、神様をたたえ、罪を悔いる、などの要素もありますが、神様に語りかけて、その応えに耳を澄ますことは、祈りの大切な一面です。祈りには耳を傾けて聴くという面があるのでしょう。

祈りとは不思議なものだなと感じます。なんとなく頭のすみを意識していても、いつのまにか時と共に流れ去ってしまう。でも、言葉にして表現することにより、しっかり意識することもできます。

神様とお話しをする“祈り”は、知らぬ間に私たちのこころを強めてくれる力を持っているのかもしれない。

祈りを終わると、私たちは祈りのこころを胸に抱いて、今日すべき仕事をはじめます。患者様の苦しい気持ちをお聞きし共に苦しんだり、大切な思い出を分かち合っていたいただき共に喜んだりします。病状のため言葉を交わすことが不可能でも話しかけたり歌をお聞かせしたり、何もせず、ただ静かに横に座っていることもあります。

チャプレンは医療者ではありませんので身体の痛みには手の出しようがありませんが、こころの痛みには同伴することができます。

同伴と書かせていただいたのは、こころの痛みをチャプレンが取り除くことができる訳ではないからです。何もできない無力な私には、お話を聴かせていただいて共に痛むこと以外はできません。

でも、お話しくださった方にとっては、「心のうちを表に出すことができ、痛みを分かち合えた」と感じるとき、その痛みの度合いが少し軽くなったりすることがあります。私たちはそんな変化を信じて、祈りのこころが患者様の支えの一端となるように、いまこの時を過ごしています。

また、チャプレンは患者様やご家族に寄り添うにとどまらず、この病院のスタッフのすべての方々にも扉を開いています。私はまだまだできていませんが、先輩チャプレンたちが実践している〈扉を常に開いている〉、〈自由に何でも話することができる〉、かつ、〈大切な秘密を守ってくれる〉という信頼感は、就労環境の向上にも益しているのだと感じます。

全人的痛みのうち、特に霊的(スピリチュアル)部分にフォーカスをすることを特徴とするチャプレンですが、それも傾聴と祈りの親和性の高さゆえなのでしょう。

このようなことを考えながら、日々チャプレンとしての働きをしています。



チャプレンという仕事には到達点はないように見えます。こころとこころの出会いには再現性がなく、毎日が新しい学びであるから、そのように映るのかもしれない。

謙遜を忘れずに、これからも学び続け、チャプレンとして成長できるように努力したいと思います。

いつも真剣な表情で働きと向き合っていますが、時に素敵な笑顔を見せてくれる坂川チャプレン

病院のできごと

病院機能評価の認定を受けました

当院は、2022年7月に公益社団法人日本医療機能評価機構の病院機能評価（3rdG:Ver.2.0）の認定を受けました。

病院機能評価とは、医療の質と安全の向上を目的とし、第三者機関である日本医療機能評価機構が、一定の基準に基づき中立・公正な立場から医療施設を評価したもので、その水準を満たした病院を「認定病院」と言います。5年毎に審査を受け、当院は今回で4回目の更新となりました。

審査を受けるにあたりプロジェクトチームを立ち上げ、課題や改善点の検討などを通じ、職員が一体となり、様々な面で医療の質の向上に取り組むことができました。今後も更なる向上を目指し、患者様とご家族、そして地域の皆様から信頼される病院づくりを目指して職員一同努力してまいります。



東京消防庁より表彰されました

施設課の横井課長は防火管理技能者の有資格者で、長い間、救世軍清瀬病院を守っています。2022年11月11日に東京消防庁より優良防火管理者として表彰されました。「もう何回も表彰されてるよ!」と嬉しそうでした。いつもありがとうございます。



110 番非常通報装置を設置

この度、各病棟と総合受付内に「110番非常警報装置」を設置しました。突発的に起こる非常事態時に、また発生するおそれがある際にボタンを押すだけで自動的に110番通報することができる装置です。

24時間対応しており、夜間でも使用できます。

使用する機会がないのが一番ですが、万が一の際、院内の防犯設備として周知し活用していきたいと思っております。



お仕事説明会の開催

救世軍清瀬病院では、当院への入職を検討している看護・介護職の方を対象に、当院の理念や職場の様子を知っていただくための説明会を定期的におこなっています。堅苦しい内容にならないよう、ミニコンサートなど芸術鑑賞なども織り交ぜ、イベントとして、参加者が楽しみながら当院のことを理解していただけるよう工夫しています。コロナ禍での開催ですが、感染対策をしっかりとおこなっています。

今回、第3回目となる「お仕事説明会」が2022年10月29日(土)に開催されました。当日は事前にお問合せをいただいた7名の方が参加されました。まずは敷地内の小隊(教会)でフルートとピアノ演奏によるウェルカムミニコンサートで歓迎しました。その後、会場をホスピス棟のチャペルに移して、副院長、事務長、看護部長、看護師長から当院の理念や業務について説明をした後、参加者を少人数のグループに分け、院内をご案内しました。その後は、再度全員が集まり、看護部長をはじめ、病棟師長、主任が、参加者からの相談や質問などに回答する時間を設けました。当院は終末期の患者様が多いこともあり、看取りの話を聞いて、涙を流す参加者も見られました。説明会では毎回、当院がどのような役割をもっているか、参加者の皆様にできるだけ伝えられるよう、スタッフ一同が努めています。

今回は救世軍医療部の取り組みとして、ブース記念病院・老人保健施設グレイス・特別養護老人ホーム恵みの家(杉並区)の各施設の担当者も加わり、当院だけでなく救世軍の運営する医療・介護施設をご紹介する機会にもなりました。今後も開催を続けていきたいと考えています。



歴史とその遺産

救世軍清瀬病院は1939年に開設されました。とても長い歴史をもっています。今は当時の建物は残っていませんが、不思議とその空気を感じることができます。建物も設備も時代の流れに合わせて少しずつ新しくなっています。療養病棟は6年前に新たに建設された病棟ですが、受付や外来のある管理棟と緩和ケア病棟は1990年よりも前に建設されたものです。30年以上が経過しているため、あちらこちらに老朽化が見られます。もちろん設計やデザインも当時のものですから、事あるごとに手間がかかります。ドアの立て付けが悪くなっていたり、素材の変色による落ちない汚れなど、言い出せばキリがありません。継ぎ接ぎのような設備に、より一層古さを感じるのです。そんな建物ですが、趣のある場所がいくつかあります。今回は一番おすすめの場所をご紹介します。

管理棟の2階西側の廊下の突き当りには、ベランダへ出られる扉があります。その扉は古いデザインのアルミサッシで、左右はガラスブロックで囲まれ、遠い昔を感じさせる造りです。

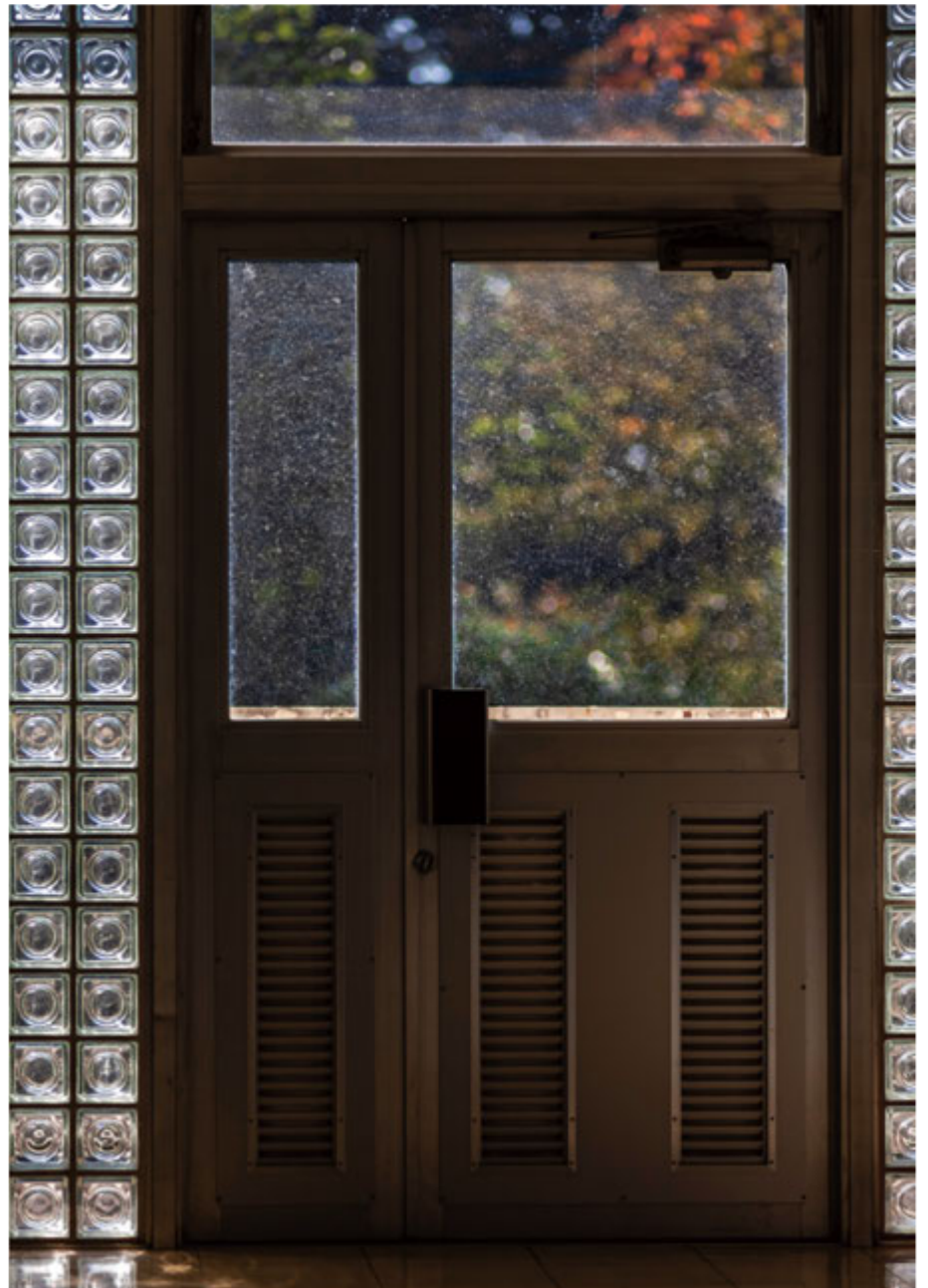
日中は日が差し込むとガラスブロックが太陽の光を取り込んで廊下を明るく照らし、夕方になれば柔らかい光がガラスブロックを浮き立たせ、ドアとの微妙なコントラストがとても対照的なのです。

また、ガラス窓の向こうに映る木々が、古い窓枠という額縁に収まった絵画のように美しく、ノスタルジックで趣の深い画を映し出してくれるのです。

季節ごとに、その画が変わり、年間を通して多くの表情を見せてくれます。この写真は11月に撮影したもので、外の木々が少し紅葉しています。私はこの時期が一番好きで、仕事の合間を縫っては、この画を眺めています。

この景観を残したいと思っているのは私だけでしょうか……。

総務課 広報担当



みぞれ鍋

みぞれ鍋の主役である大根は、まさに今が旬を迎えています。大根にはビタミンCが含まれており、根の中心部より表面に多く含まれているため、すりおろす時はきれいに洗って皮ごとすりおろすとよいでしょう。大根に含まれる消化酵素には消化を促進する作用があり、お正月で食べすぎた胃にも優しい素材となっています。豚バラ肉を豚もも肉に変更するとエネルギー量を抑えることができます。

【材 料】 1人分

豚バラ薄切り	140 g	しめじ	40 g (1/2 パック)
はくさい	200 g (1/16 株)	まいたけ	40 g (1/2 パック)
にんじん	50 g (1/4 本)	えのきたけ	40 g (1/4 袋)
水 菜	50 g (1/4 束)	顆粒だし	大さじ1
大根おろし	440 g (1/2 本分)	水	400 ml

【作り方】

- ① はくさいと豚バラ肉を交互に挟んで、約5cm幅に切ります
- ② キノコ類は食べやすい大きさに切り、水菜は約5cm幅、にんじんは5mm厚に輪切りにします
- ③ ①を鍋の周りに敷き詰めて、②を鍋の中心に入れていきます
- ④ 顆粒だしを鍋全体にふりかけて上から水をかけ、大根おろしを乗せます

火にかけて、よく煮えたらできあがり

【栄養価 1人分】

エネルギー	723 kcal
塩 分	0.1 g
たんぱく質	20.2 g
野菜摂取量	300 g

(※ キノコ類除く)



【ポイント】 お好みでポン酢をつけて、七味唐辛子をかけて食べるのがおすすめです。

INFORMATION

面会制限継続中

コロナ禍により、面会制限を継続しています。

ホスピス緩和ケア病棟は面会可能です。(※条件有)

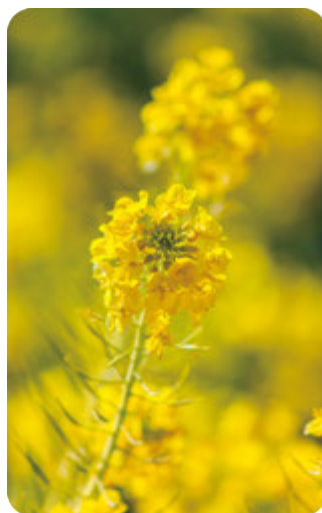
詳しくはお問い合わせください。

引き続き、ご理解ご協力をお願い致します。

医療相談室による健康相談

ソーシャルワーカー (MSW) が、医療に伴う様々な心配事や不安について、ご相談をお受けいたします。入院や退院に関する課題、医療費や生活費などの経済的課題、施設や制度の利用や手続きの方法、病気や治療に関する不安、職場や家族関係の悩み、また誰に聞いたらよいかかわからずにお困りのことなど、一緒に考えながら、様々な課題についてより良い方向を見いだせるように、お手伝い致します。

COVER PHOTO



今回の表紙は菜の花/アブラナ科アブラナ属の花の総称。花言葉は『ちいさな幸せ』『快活さ』です。春を告げる菜の花は見るだけでも暖かさを感じ、元気な気分にしてくれます。菜の花は鑑賞だけでなく食用や菜種油にも用いられています。栄養価も高く、βカロテンやビタミンCが豊富に含まれています。視覚・味覚を通じて菜の花から元気をもらいましょう。

一緒に働く仲間を募集しています！ ～ 資格保持者歓迎 ～



救世軍清瀬病院では、一緒に働く仲間を募集しています！

当院は世界的なキリスト教団体である救世軍が運営する病院です。

職種や部署に関係なく、互いに支え合いながらチームケアを行っている当院で看護師・介護福祉士など、資格を活かしながら働いてみませんか？

無資格でも、介護にご興味のある方のご相談を承っています。

勤務形態や勤務時間についても、ご希望にあわせて柔軟に対応致します。

まずはお気軽にお電話にてお問合せ下さい。

TEL : 042-491-1411 人事担当宛



救世軍清瀬病院

The Salvation Army Kiyose Hospital

当院は宗教に関係なく、どなたでもご利用になれます。

「救世軍清瀬病院の理念」

私たちの病院は、キリストの愛の精神を模範とし、

病む者と家族の痛みを共有し、これを癒し、

祈りの心をもってこれを支えることを使命とします。

医療療養型病床74床/介護療養型病床43床/緩和ケア病床25床



救世軍について

英国に本部を置き、現在、世界133の国と地域で活動する国際的なキリスト教(プロテスタント)の団体です。日本での活動は1895(明治28)年に始まり、現在は43の小隊(教会にあたる)、2つの病院(ホスピス併設)、保育所、児童養護施設、婦人保護施設、特別養護老人ホーム、老人保健施設、アルコール依存症者支援施設などを通して働きを進めています。

TEL : 042-491-1411 (代)

西武池袋線「清瀬」駅南口バス乗り場2番より「東京病院北」下車徒歩1分
西武新宿線「久米川」駅より清瀬駅南口行バス「東京病院北」下車徒歩1分
西武新宿線「花小金井」駅より清瀬駅南口行バス「東京病院北」下車徒歩1分