



# ぴーす&すまいる

2022 冬号



## ナイチンゲールの世界



### 看護大改革の続き

ナイチンゲールの改革は続きます。  
 1859年、39歳になったナイチンゲールは、『病院覚え書』を出版しました。この本は、これまでに得た衛生改革の知識を民間の病院に広げ伝えるために書かれたものです。  
 病室の基本は、「新鮮な空気」と「陽光」と、看護師が常に患者の様子を見ることができる環境も重要と考えていました。  
 また、みずから考えた「理想的な病院」を提案しました。「パピリオン式」と呼ばれる病棟の設計は、ベッドとベッドの間を一定以上開けること、背の高い上下が開く三層構造の窓がベッド一台につき一つあることでした。この設計図は、画期的かつ科学的根拠に基づく合理的なものでした。これは、以後100年間にわたり病院設計の基本となったのです。  
 さらに続けて『看護覚え書』を出版しました。現代では当たり前となった看護の「基本」を一般家庭向けに書いたものであり、大切なのは清潔・静かな環境と体調に合わせた食事。この一冊が「公衆衛生」という考えを広く認知させ、世の中の衛生習慣を一変させたと言われています。ナイチンゲールのお陰で、今の「看護」の基本があるのですね。

種田美和



## 防災 その2～発生時10のポイント～



地震時

### まず身の安全

テーブルの下や物が落ちてこない・倒れてこない・移動してこない空間に身を寄せ、揺れが収まるまで様子を見る

地震直後

### 火の元確認・初期消火

火は揺れが収まってから慌てずに火の始末をする  
出火したときは、落ち着いて初期消火する

### 慌てずに行動

家具やガラスの破片などに注意する  
瓦・窓ガラス・看板などが落ちてくるため外に飛び出さない

### 出口を確保

避難ができるよう窓や戸を開け出口を確保しておく

### 近寄らない

屋外で揺れを感じたら、ブロック塀などに近寄らない

地震後

### 確かな避難

大規模な火災で身の危険を感じたら、一時集合場所や避難場所に避難

### 正しい情報・行動

我が家の安全を確認後、近隣の安全を確認する

### 確かめ合う

我が家の安全を確認後、近隣の安全を確認する

### 協力し救出救護

倒壊家屋や家具などの下敷きになった人を近隣で協力し救出・救護

### 安全確認 電気・ガス

ブレーカーを切りガスの元栓を閉めて非難する

井筒美貴



両親万事塞翁が馬

IPSの山中教授が卒業生へのはなむけに、人間万事塞翁が馬という言葉を送っていたのを思い出した。もう1ヶ月になろうとしているが、母親は右足の状態が悪く歩くのもままならない状態が続いている。ここ最近はいかに家庭において女性の行っている家事が多いのかが、よく実感できている。また、両親双方が介護が必要になってくるような状態とは、こんな感じなのかというもうっすら想像が出来ている。老化の症状が顕著な親の世話というのは、一般的には大変なことと言われているが、子を産んで育てていき、年月が過ぎるとどこかで立場が逆転するような時点があり、そこからは子供が親の面倒をみて恩返しをする期間が始まるのだろうと解釈している。親子の意味を知る為、お互いの良い経験になると思う。ここで塞翁が馬の話に戻り、父親は1日の半分以上は寝て過ごしていて、現在は服薬している薬も多く、排便も中5日くらいで本当に体力がなく、足の運動のために外にかりだしたとしても5分で強制終了してしまう・・・そんな父親だが、とても優しい人柄なので今回母親が突然に歩けなくなったことでか、先日朝5時に家にあった家庭のごみ一袋を町内指定のごみ置き場へ運んで行ったのには驚かされた！数年ぶりの出来事なのだ。弱音を一切言わない母親の発言が、毎日のようにか弱い為か父のところが変化し、明らかに元気となり母の郷の気が次第に感謝ある柔（清）へ！足の老化が双方の精神良化に繋がり、嬉しい限りだ。

楡の樹介護職員 杉山仁



うちの子自慢



左はココ4歳、右はモカ3歳の姉妹です。  
2匹とも散歩や広い河原で走り回るのが大好きです



モカは特にオモチャも大好きでオモチャのコレクションがあります

松岡内科クリニック看護師 嶽 里枝

新しい仲間の紹介

大垣北クリニック



9月から入職しました山岸芽以と申します。  
患者さんの言葉に耳を傾け支えになれるよう努力していきたいと思っています。  
精一杯頑張りますのでよろしくお願い致します。



編集後記

今回の「杉山さんの世界」、杉山さんのお家の介護の様子を少し覗かせて頂いた感じがしました。そんな中にも新しい発見や、心と和んだ瞬間というものがありますよね。今回もありがとうございました！嶽さんのお家のココちゃんとモカちゃん、かわいいですね！！皆さんのお家にもワンちゃん、猫ちゃんいませんか？是非お写真をお待ちしてます♪  
今年は雪が多いですね。風邪をひかないように、個々で体調を整えて元気に、気持ちを豊かに過ごしましょうね！

兒玉君子