

# 緩和ケア病棟ボランティアをはじめませんか？

ボランティア委員会／緩和ケア病棟ボランティア

「緩和ケアって何?」と思われる方も多いかもしれませんが、あまりなじみのない言葉ですね。

当院では、緩和ケア病棟という、がんに対して積極的な治療が難しい入院患者さんの様々な苦痛を和らげる“場所”があります。そこでは、入院患者さんやご家族のために素敵な時間を作っている“緩和ケア病棟ボランティア”の皆さんがいます。

皆さんも、緩和ケア病棟ボランティアをはじめませんか？

## ■緩和ケア病棟ボランティアって何をしているの？

### “患者の皆さまやご家族の心のサポート”を一緒に行ってあげています。

- 入院中の方とお話やお散歩(体調に合わせて)。
- 季節のイベントを企画し、病棟内の飾り付けなどを行う。
- 『ひだまりカフェ』を開催。  
(ボランティアの皆さんが主体となり、くつろげる空間作りをしてあげています。)



- 活動日時：月曜日～金曜日(10時～13時)  
※ 曜日・時間は、お気軽にご相談ください。
- 活動場所：緩和ケア病棟(C3病棟)
- 募集人数：5人程度
- お申し込み・お問い合わせ：  
☎043-486-1151(代) ボランティアコーディネーター／事務局

## ■緩和ケア病棟ボランティアメンバーに聞いてみよう！

### Q. ボランティアに参加したきっかけは？

- ・ 定年退職後、人との関わりを継続したいと思った。
- ・ 募集があった、緩和ケアボランティアに応募。

### Q. 活動していて、どんなことを感じますか？

- ・ 暖かい時に、お散歩に出かけて一緒にお話ができる事が楽しいです。
- ・ 昨年オープンしたひだまりカフェが、好評を頂いています。
- ・ 私にとってやりがい、喜び、感動を与えてくれる最適のボランティア！

### Q. 活動してみて、気づいた事や感じた事はありますか？

- ・ 当初、緩和ケア病棟の特殊性に対応の難しさや、自分の立ち位置に不安が…。そんな時病棟課長から言われた言葉で肩の力が抜けて、不安が無くなりました。「そこにいるだけでいいんですよ。」
- ・ 「白衣以外の人と話す事で、平常心に戻れる患者さんもいるはず。」
- ・ 今まで出会った患者の皆さま、ご家族、看護師さん等から多くの事を学び、感動と喜びを与えてもらいました。



## ☆ボランティアの参加条件☆

- ・ 心身ともに健康で、活動中に知り得た個人情報を守れる方
- ・ 人の話を聴く事ができて、良好なコミュニケーションがとれる方
- ・ 当院のボランティアの趣旨を理解し、協力的に活動できる方
- ・ 無報酬の活動であることを理解して頂ける方

# 楽しく続けて認知症を予防しましょう!

聖隷佐倉市民病院 認知症看護認定看護師 井中

超高齢社会を迎え、認知症について耳にすることが多くなりましたが、皆さんは“認知症”とはどういった病気なのかご存じですか？また、不安に思っている方もいらっしゃるのではないのでしょうか？今回は、認知症について・予防についてを簡単にわかりやすく紹介します。

## 【認知症って?】

加齢によるもの忘れは、**体験の一部を忘れてしまう**(例:「今日の朝ごはんは何を食べたかな?」と朝ごはんの内容を忘れる)ことであり、ヒントがあることで思い出すことが出来ます。しかし、認知症によるもの忘れは**体験そのものを忘れてしまう**(例:「朝ごはんはまだ?」と食べてすぐに聞く)ため、ヒントがあっても思い出すことが出来ないという違いがあります。他にも、認知症では時間や場所がわからなくなることや、判断力の低下からこれまで出来ていたこと(料理や掃除、着替えなど)が出来なくなるなどの症状がみられます。

認知症予防で大事なことは、『楽しく行い、継続すること』です。家族や友人、身近な人と一緒に楽しく行ってみてください。

## 【認知症を予防するためには?】

認知症予防には食事や生活習慣に合わせて、頭を使いながら身体を動かすことに効果があると言われています。

それでは、簡単に出来る体操の一例をご紹介します。

- ①右手をグーの形に握って前に突き出す。同時に左手は胸の前でパーの形に開く。
- ②今度は右手を胸の前でパーの形にし、同時に左手はグーの形に握って前に突き出す。



この動きを10～20回繰り返します。手の形を“チョキ”に変えたり、手の位置を“胸の前と太もも”など変えたりすることで難易度を上げることができます。

## 聖隷佐倉市民病院

### 『4月・5月のイベント情報』



※駐車場有料(¥100/8時間まで)

#### 聖隷看護フェア

『5月12日は看護の日』

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、1965年に国際看護師協会によって、5月12日が「国際看護師の日」と定められ、日本でも1990年に「看護の日」と制定されました。

聖隷佐倉市民病院では、毎年「看護の日」にちなみ、地域の皆さまに対して健康、看護、介護に関する相談を行い、自己の健康及び看護への関心を浸透させることを目的に「聖隷看護フェア」を開催しています。

今年も、測定コーナーや相談コーナーなどを予定しており、どなたでも参加無料・申込不要です。皆さま、是非ご参加下さい。

- 日時：5月12日(土)9:00～15:00
- 場所：1階ロビー
- 内容：①測定コーナー(血圧・血流・骨密度測定など)  
②相談コーナー(健康相談など)
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合案内・看護管理室

#### ふれあい看護体験

5月12日は「看護の日」。メインテーマは“看護の心をみんなの心に”です。

高校生の方を対象に、看護の仕事を見学し、看護職とは何かを感じられる「ふれあい看護体験」を開催します。

また、簡単な病院見学も行います。

参加無料・要申込です。

体験を希望される方は、下記までご連絡ください。

- 日時：5月12日(土)9:00～15:00
- 場所：聖隷佐倉市民病院
- 内容：簡単な看護体験や病院見学
- 対象：高校生の方(定員5名)
- お問い合わせ・申し込み：☎043-486-1151(代)



総合案内・看護管理室

#### ロビーコンサートを開催します

フルート・オーボエ・クラリネット・ホルン・ピアノ・ベース・ハープ等による、素敵なステージをお届けします。

入場無料。どなた様もご参加頂けます。皆さまのご来場をお待ちしております。

【アーティスト】アンサンブルはなみずき

【プログラム】春に／いつも何度でも／知床旅情／埴生の宿／歌劇(フィガロの結婚)より恋とはどんなものかしら(モーツァルト) 他

- 日時：4月7日(土)14:00～15:00
- 場所：1階ロビー
- お問い合わせ：☎043-486-1151(代) 総合企画室

# 看護師募集

子育て中の方、  
ブランクのある方も大歓迎

院内保育園もあります

## ①正社員

時間【実働7.5h】

●8:30～17:00

●16:30～翌9:00

★夜勤については応相談

4週8休(指定カレンダーによる)

社保完備、退職金制度等

## ②パート

時間【シフト制】

●8:30～17:00

★上記

時間内で

応相談



## 看護助手 募集

仕事▶看護師の補助業務  
(器具の準備や患者さんのお世話など)

資格▶経験不問、  
未経験の方に丁寧に指導  
します。

## ①正社員

時間【実働7.5h】

●8:30～17:00

●6:30～15:00

●11:30～20:00

●16:30～翌1:00(シフト制)

★夜勤については応相談

4週8休(指定カレンダーによる)

社保完備、退職金制度等

## ②パート

時間【シフト制】

●7:00～20:00

の間に1日4H～、

週3日～応相談

是非一緒に、医療の現場で活躍してみませんか？  
まずはお気軽にお問い合わせください。

●お問い合わせ先 聖隷佐倉市民病院 ☎043-486-1151 総務課 担当/門奈