

大網白里市立国保大網病院

所在地 大網白里市富田884-1

電話 0475-72-1121

事業内容 医療関係

看護師数 99名

URL <http://city-oamihp.com/>



特徴的な取組のポイント

「やっている？」の声かけでチームワーク向上

○マリン体操の取組 ~できることから、できる人から始めていくことで、習慣化~



取組

職場で体操を実施

平成28年度～30年度に、日本看護協会が実施するワーク・ライフ・バランス（以下、WLB）推進事業に参加し、病棟で実施できる体操を開始しました。理学療法士に作成してもらった体操は、親しみをもてるよう大網白里市のキャラクター「マリンちゃん」を由来に、「マリン体操」と命名しました。短い時間で実施できる体操を5種類作成し、各病棟で、朝礼時に実施しています。取組のスタート時は、病棟だけではなく、薬局も含め、病院全体で実施していました。現在は、病棟での実施になっていますが、病棟にいるメディカルソーシャルワーカーやクラーク、職場体験に来た中学生や看護実習生も一緒に実施しています。身体的な効果としては、腰痛、肩こりの改善がありました。また、毎日本体操を継続することで、自身の体の様子に敏感になりました。精神的な効果としては、スタッフが一堂に介し、同じ時間に同じ体操を実施することで、チームワークが向上しました。また、忙しい業務の中で、体操を行う余裕を持つことで、感情コントロールやゆとりをもって仕事ができるようになりました。

取組のきっかけ

日本看護協会で開催している3年間の取組、WLB推進事業に参加したのがきっかけです。事前に実施した調査では、腰痛やめまい等の健康課題が上がったため、理学療法士を巻き込んだマリン体操の取組を始めました。



今後の展望など

師長同士の「やってる？」の声掛けが体操の意識づけやコミュニケーションのきっかけになりました。身体的な効果はもちろんですが、それ以上に、チームワークの向上や感情コントロール等、精神面での効果が大きいように思います。初めは、「なんでやるの？」とスタッフ間で温度差もありましたが、できることから、できる人から始めていくことで、今では習慣化しています。今後もこの取り組みを続けていきたいです！

☆ 事業所から一言PR ☆

取組を実施・継続するにあたっては、中心となって、音頭をとる人がキーパーソンです！

東邦大学医療センター佐倉病院

所在地 佐倉市下志津564-1

電話 043-462-8811

事業内容 医療関係

看護師数 530名

URL <https://www.sakura.med.toho-u.ac.jp/>



特徴的な取組のポイント



元気に長く働き続けられる環境を作りたい！

ワーク・ライフ・バランス（以下WLB）推進プロジェクトチームSAKURAによる体操の取組

取組

職場で体操を実施

平成26～29年度に日本看護協会が実施するWLB推進事業に参加しました。まず、現状把握のために全看護師にアンケート調査を行いました。その結果、半数以上の看護師が何らかの健康不安があるという結果でした。なかでも「肩こり」や「腰痛」を訴える人は多いのですが、「職業柄、仕方がない」や「コルセットで対応している」等自身で対策を講じている状況でした。WLB推進事業に取り組み中で、看護師の健康増進が「元気に働き続けられる」要素の一つと考え、「肩こり・腰痛予防体操」を提案し看護部の全部署が現在まで継続しています。事業を始めるにあたり、事務職・看護職をメンバーに「WLB推進プロジェクトチームSAKURA」を立ち上げ、取組を展開していきました。プロジェクトチームには、各部署から1名入ってもらい、各部署での取組の中心的役割を担ってもらうことで、体操の取組は自然と広まり定着しました。また、体操を行う時間ややり方を決めすぎではなく、朝の申し送り後や昼のカンファレンス後等、各部署が実施しやすいように任せた柔軟さも、取組の広まりと定着につながったと考えます。体操のメニューは理学療法士の協力を得て、いくつかの組み合わせを作り写真やDVDに納めたものを部署に配布しました。写真は体操の一例です。

取組のきっかけ

日本看護協会が2013年に公表した、夜勤等の勤務拘束時間を13時間以内に推奨する『看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン』に伴い、約6年前から試行的に、夜間勤務時間を16時間から12時間半へ短縮しました。それに伴い、日勤時間が長くなったことから、看護師の働き方や健康に関する当院の現状と傾向を把握する必要があると考えWLB事業に参加しました。



今後の展望など

異動等で人が変わっても、継続できる体制が大切だと考えます。体操以外にも、就業後に会議室をオープンにして『ヨガ教室』や『睡眠セミナー』を開催しましたが、現在それは予算の関係で一時的に中断しています。しかし、参加者の評価が高かったため再開を検討していきます。また、体操は新しいメニューを作りマンネリ化を防止しながら、病院全体の取組に拡大させ働きやすい環境を目指していきます。

☆事業所から一言PR☆

まずは、現状に疑問を持つことが大切だと思います。そして、スタッフの意見は、改善のチャンスと捉えて「不満や疑問はないか」常にアンテナを張りスタッフと対話することを心がけています。何かに取り組みおうとする時、多くの場合、抵抗勢力があることを知っておく必要があります。抵抗があったとしても、それもスタッフの声と捉え対話し、チャレンジを恐れずにいます。失敗したら、また考えれば良いのです。何もしなければ何も始まりません。

職場でも 目指そう! 元気ちば



『目指そう! 元気ちば』とは・・・

県の健康増進計画「健康ちば21(第2次)」(平成25～令和4年度)の中間評価において、県民の皆様とともに健康寿命の延伸に向けた健康づくりに取り組むための合言葉、「目指そう! 元気ちば」をつくりました。

食事は **減塩** **げんえん**
 運動 **うんどう** は、+10(プラス・テン)
 休養 **きゅうよう** は、睡眠でしっかりと
 地域 **ちいき** の人とつながって
延ばそう 健康寿命!



食事は減塩 (**げんえん**)

1日の食塩摂取量の約7割を調味料(しょうゆ、塩、みそ、麺つゆ、ドレッシング、ケチャップ、カレールーなど)からとっています。
(H27年県民健康・栄養調査)

食塩摂取量が多いと高血圧の原因になります。適切な食塩摂取は高血圧を予防します。

減塩のポイント

- 麺類の汁は全部飲まずに残す。
- 汁物(みそ汁、スープ類)を具たくさんにし、1日1杯までにする。
- 漬け物や味付けしてあるおかずに、しょうゆやケチャップなど調味料をかけない。
- 塩蔵品(塩鮭、たらこ、佃煮等)は食べても週2回までにする。
- 丼物、カレーライス、麺類などの単品料理は食べても週2回までにする。
- 穀類の加工品(パンやうどん)は、1日1回にする。

野菜に含まれるカリウムは、余分なナトリウム(食塩のもと)を排出し、減塩につながります。
 毎日、増やそう野菜、減らそう塩分を心掛けましょう!

運動（うんどう）は+10（プラス・テン）

骨や筋肉の量のピークは、20～30代です。若いうちからの適度な運動や生活活動で刺激を与え、適切な栄養を摂る習慣が大切です！

早食いは肥満や糖尿病のリスクを高めます。歩くときは速足で、食べる時はゆっくりかんで！

運動習慣（週2回、30分以上／回）がない方は、毎日今より10分多くからだを動かすことを意識しましょう！

休養（きゅうよう）は睡眠でしっかりと

あなたのちょうどよい睡眠！

ちょうどよい睡眠時間は、個人差があります。

「スッキリ目覚め、起きているとき眠気を感じず、活発に活動できる」ことが目安です。

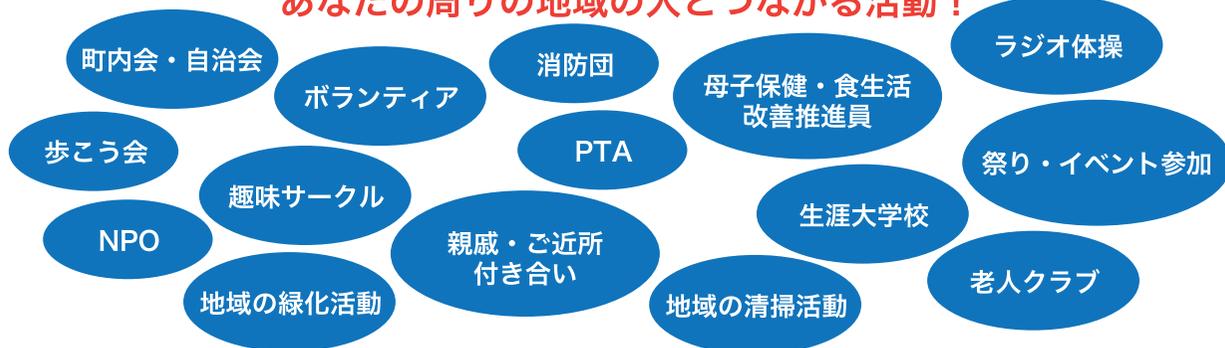
- 適度な運動、しっかり朝食、眠りと目覚めのメリハリを
- 若年世代は夜更かし避けて、体内時計のリズムを保つ
- 勤労世代の疲労回復・能率アップに、毎日十分な睡眠を
- 熟年世代は朝晩メリハリ、昼間に適度な運動でよい睡眠

～健康づくりのための睡眠指針2014（厚生労働省）より抜粋～

睡眠による休養感は、心の健康や生活習慣病予防につながることを意識しましょう！

地域（ちいき）の人とつながって

あなたの周りの地域の人とつながる活動！



※ 活動の種類やその名称等は地域によって異なります。地域の新聞・広報誌、お住いの市町村等の情報をチェックしてみましょう。

延ばそう健康寿命！

いつまでも元気に「生涯現役」で過ごすには、若いころからの食生活や身体活動・運動、休養等の適切な生活習慣の積み重ねや地域の人とのつながりが大切です。

さあ、今日から一緒に「げ・ん・き・ち・ば」を実践しましょう！



健康な職場づくり
～できることから始めてみよう！～

千葉県健康福祉部健康づくり支援課
健康ちば地域・職域連携推進協議会
令和2年3月 第一版