

あなたはどのクラス？

看護筋レベルチェック！

- 自分にあてはまる項目のボックスに✓を入れたら次ページで確認！
- 胸骨圧迫を5分間継続して行うことができる
- 病棟の端から端までナースコールで呼ばれても息が切れない
- ベッドの移動を一人でも移動することができる
- 体重の3倍の重さのバーベルを床から持ち上げることができる
- 車いす搬送時前輪を浮かせて小さな段差を超えることができる
- 患者の体位変換を安全に行うことができる
- 術後の歩行介助を一人で行うことができる
- 患者の入浴、シャワー浴介助を3名連続で行うことができる
- 輸液ポンプを4個同時に持つことができる
- 電子カルテが埋まっているとき立ったまま記録していても苦にならない
- 体重100kgを超えた患者さんを3名以内で移乗したことがある
- 床から物を拾う、持ち上げる際に足を曲げて持ち上げることができる
- 点滴の交換を連続で行っても肩がこらない
- せん妄の患者さんから安全に採血を実施できる
- 階段移動を意識している
- アドナ注のような大きなガラスアンプルを開封することができる
- ベンチプレスの重量が体重の2倍持ち上げることができる
- 50mlのシリンジで生食などを片手で吸うことができる
- 患者用ベッドのマットレスの交感を一人で行うことができる
- 手動のベッドでも電動と同じくらいの速度でギャッジアップできる

あなたはどのクラス？

- 20個☑ → 看護筋は部長クラス
- 17個以上☑ → 看護筋は師長クラス
- 15個以上☑ → 看護筋は副師長クラス
- 10個以上☑ → 看護筋は中堅クラス
- 5個以下☑ → 看護筋は新人クラス

「看護筋レベルは部長！」
を目指して、
【看護力を高める15秒筋トレ】
で一緒に頑張りましょう！

