島根県看護協会
2019年９月

松江支部だより　しののめ

Vol.71

島根県松江市玉湯町湯町１-２
地域医療機能推進機構 玉造病院
TEL（0852）６２－１５６０
発行責任者　南　喜代美
会員数 1,895名（6月30日現在）

支部長挨拶

地域医療機能推進機構 玉造病院　南　喜代美

残暑も日ごとに和らぎ、初秋の季節となりました。会員の皆様には平素より島根県看護協会松江支部の活動に御協力を賜り御礼申しあげます。

第１回の総会及び研修会では､90名の会員の皆様に参加いただきました。研修会は､“やったーやったー！イエーイ！”と手拍子とかけ声で思いっきり笑ってストレスを軽減する「ラフターヨガ」を行いました。子供のような無邪気な遊び心を思い出し、笑いとヨガの呼吸法を組み合わせることで日頃のストレスを発散することができました。

今年度、松江支部長を務めることになり不安な思いはありますが、周囲の皆様の支援を受けながら活動をさせていただいている事を感謝しています。６月の支部総会でご報告いたしました事業計画につきましては、計画どおり実施しています。特にまちの保健室事業では、初めて松江市と共創・協働して「2019松江市健康福祉フェスティバル」に参加し、多くの来場者と交流する中で地域が求める役割を果たし人々の健康な暮らしに貢献できるこの活動の意義を再確認することができました。

最後に、ナイチンゲール生誕200年となる2020年に向け、Nursing Now キャンペーン～看護の力で健康な社会を!～も スタートしています。看護職が持つ可能性を最大限に発揮し、看護職が健康課題に積極的に取り組み、人々の健康の向上に貢献するために看護協会松江支部活動が継続できるよう努力していきたいと思います。今後とも皆様のご支援ご協力を宜しくお願いします。

《《《《 令和元年度　松江支部総会報告 》》》》

◆日　時／令和元年６月15日（土）
９：20～10：20
◆場　所／いきいきプラザ研修室
403号室
◆出席者／90名

平成３０年度決算と事業報告、および令和元年度事業計画と予算について報告を行いました。

「笑いヨガ」を体験してみて

松江赤十字病院　井　上　智　子

今回の研修のお話をいただいた際、元々ヨガには興味があったため当日を楽しみにしていましたが、「笑いヨガ」と聞いてもどんなヨガなのか想像がつきませんでした。研修当日、参加者全員で大きな円になって行うと言われたとき、ヨガと言えば“ヨガマットの上でストレッチをするもの”というイメージがあったので驚きました。実際に笑いヨガを体験してみて、正直に言いますと初めは大きな声で笑う動作をすることに恥じらいがありましたが、いざ大きな声で笑う動作をするとだんだん本当に面白く感じてきて笑いがこみあげてきました。また大きな声で笑うことで身体が温まり、リラックスすることが出来た感じがしました。講師の先生方はお二人ともとても明るく、エネルギッシュで、先生方からも大きなパワーをいただきました。今回の研修に参加し改めて笑うことが身体に与える良い影響を感じることが出来ました。笑いヨガは身体ひとつで簡単に出来るため、身体や精神のリフレッシュのためにこれから日常生活に取り入れていけたらいいなと思います。

笑いヨガに参加して

日立記念病院　小　林　聖　美

６月１５日（土）に開催された研修会に参加しました。普通のヨガには興味がありましたが笑いヨガについては聞いたことがありませんでした。笑うことが身体に良いといわれている事は知っていましたが、それとヨガとが一緒になるということがあまりピントしませんでした。普段は何気なく笑ったりしていますが、楽しいことが特にないのに笑うことが無理だと思っていました。

大きな声で笑うということが最初ははずかしい感じでしたが、先生の大きな笑い声とともに自然と笑えるようになり、笑うって本当に身体が温まり免疫力が上がる感じがしましたし、知らない人と自然と仲良くなれ自然に笑いあえるようになるんだと、改めて気づくことができました。

私たちの仕事は体力だったり、笑いたくない時でも笑顔が必要だったりします。この研修を通して普段から「笑い」をと入れていくことも大切だなと感じました。楽しい時間を過ごすことができ、講師の先生、スタッフの皆様に感謝いたします。

「令和元年度」第１回 研修会

＊日　時：令和元年６月 15 日（土）
　　10：00
＊場　所：いきいきプラザ研修室　403 号室
＊テーマ：笑いヨガ
　　～笑って心も身体も健康に～
＊講　師：ラフターヨガティーチャー
　　竹岡真奈美 先生、沖田 富美 先生
＊参加者：７３名

新人紹介

松江医療センターに入職して

松江医療センター　友野桃歌・重見優衣・市川　彩

松江医療センターに入職し、私たちは脳神経内科病棟に配属になりました。神経難病患者さんの看護では、文字盤を使用したり、瞬きや頷きでのコミュニケーション、体位の調整など、日常生活援助一つ一つに個別性があり、患者さん個々に応じた援助を実践していくことに難しさを感じています。また、患者さんとの日々の関わりの中の、小さな変化に気づくことが大切であることを学び、看護師の責任の重さや自分の知識不足を痛感しています。そんな中でも、3ヶ月が経ち一人で出来ることが増え、先輩からの[できるようになったね]、患者さんからの［ありがとう］の言葉に、嬉しさや安堵感を感じています。

先日参加した新採用者研修で、出来たこと、嬉しかったこと、困ったこと、悩んでいることなどについて話し合いました。まだできていない部分があると思い焦る一方で、入職したばかりの頃より、出来ることが増えているということを共有しました。なにより、同期15名の思いや考えを聞き、悩んでいるのは自分1人だけではないことが分かり安心できました。仲間とお互いを支えあいながら共に成長し、思いやりのある看護が提供できるように、毎日を積み重ねていきたいです。

新人保健師

松江市健康部健康推進課地域保健グループ
塩野かすみ

保健師になって5か月が経ちました。まだまだ分からないことばかりですが、新任保健師として、また新社会人として、周りの方に支えられながら毎日多くのことを学んでいます。現在私は、地区担当保健師として人口約6,000人の地区を担当し、地区の乳幼児学級や高齢者サロン等で健康相談・健康教育を実施したり、母子訪問等個別の支援を行っています。業務担当としては、離乳食教室と健康教育に関することに携わっています。

日々の業務では、新しい経験をするたびに疑問点が生まれ、ひとつずつ解決しながらとても充実した毎日を過ごしています。先輩の姿を見て学ぶことや、実際に助言をいただいてできるようになることもたくさんあります。地区に出ると経験不足を実感する場面は多々ありますが、住民の声をしっかり受け止められるよう、誠実な態度で活動することを心がけています。『地区の方や職場の方に頼ってもらえる保健師』という将来の目標に向かって、日々の一歩一歩を大切に、着実に成長していけるよう頑張ります。

看護の日PR活動

5月13日(月)にみしまや田和山店において「看護の日」のPR活動を行いました。

看護の日にちなんだチラシやグッズを配り、PRしました。

職　場　紹　介

看護師特定行為研修を開設しました

松江市立病院
看護局長　安　達　良　子

平成 27 年保健師助産師看護師法の一部改訂により特定行為に係る看護師研修制度がスタートしました。当院は、今年 2 月に看護師特定行為研修指定研修機関の認定を受け、5 月には、院内外から 4 名の研修生迎えることができました。

特定行為区分は「栄養・水分に係る薬剤投与関連」と「血糖コントロールに係る薬剤投与関連」の 2 区分です。6 月半ばまでは各自 e ラーニングによる共通科目の聴講を行い、現在は並行して半日、週 1 ～ 2 回の演習、実習を実施しています。共通科目にある臨床病態生理学、臨床推論、フィジカルアセスメント等の学びは、実践を積んだ看護師の経験値が、確実な知識の基盤と成す良い機会だと考えます。11 月からは、より専門となる区分別研修が始まります。10 ヶ月間の研修は仕事との両立となり厳しさはありますが、自施設や近隣で研修が出来るメリットは大きいと考えます。

特定行為研修の基本理念に、「チーム医療のキーパーソンである看護師が、患者及び国民並びに医師及び歯科医師その他の医療関係者から期待される役割を十分に担うため、医療安全に配慮し、在宅を含む医療現場において、高度な臨床実践能力を発揮できるよう、自己研鑽を継続する基盤の構築」と掲げられています。県内で指定研修機関が増え連携することで、特定行為研修を修了した看護師の育成が充実し、活躍できる場が広がることが願われます。

＊令和元年度＊ 松 江 支 部 役 員

今年度のメンバーです。よろしくお願いします。

役　職　名	氏　　名	所　　属
支　部　長	南　　喜代美	地域医療機能推進機構玉造病院
副 支 部 長	坂　本　真由美	島根県人事課　福利厚生室
副 支 部 長	津　森　律　代	松江赤十字病院
書　　記	目　次　早　苗	地域医療機能推進機構玉造病院
会　　計	藤　井　幸　江	安来市立病院
役　　員	鳥　谷　智賀子	松江市立病院
役　　員	中　村　陽　子	松江生協病院
第 1 班　班長	伊　藤　恵　理	松江市子育て支援センター
第 2 班　班長	田　中　由美子	松江赤十字病院
第 3 班　班長	奥　名　晴　美	松江市立病院
第 4 班　班長	布　施　道　代	国立病院機構松江医療センター
第 5 班　班長	出　来　弘　美	松江生協病院
第 6 班　班長	足　立　弘　美	地域医療機能推進機構玉造病院
第 7 班　班長	小　林　聖　美	日立記念病院

＊令和元年＊ 第 2 回 研修会のお知らせ

◎日　時：令和元年
11 月 30 日（土）
10：00 ～ 11：30

◎場　所：安来市
学習訓練センター

◎テーマ：地域包括システムについて
～ ACP を考える～
（アドバンス・ケア・プランニング）

◎講　師：松江市立病院
がん看護専門看護師
吉本　歩 先生

編 集 後 記

今年は梅雨が長く気温も高かったため、夏バテぎみではありませんか？　おいしいものをたくさん食べて頑張りましょう。