

# 益田支部だより

島根県看護協会  
益田支部  
会員数 554 名  
発行年月日  
令和元年 8 月 20 日

## ごあいさつ

暑い日が続いています。支部会員の皆様には、お元気でご活躍のこととお喜び申し上げます。

この度、6/15の支部総会においてご承認いただき、支部長を務めさせていただくこととなりました。

協会ニュース等でもご存じのように、日本看護協会は 2019 年度の重点事業に「地域包括ケアにおける看護提供体制の構築」、「看護職の働き方改革の推進」、「看護職の役割拡大の推進と人材育成」、「看護基礎教育制度改革の推進」をあげております。この中でも、地域包括ケアシステ

益田支部長 水津 聖子

ムを構築していくためには、地域の看護職が様々な職場等で多職種と連携・協働していくことが重要と考えます。

支部活動を通じて、益田地域の様々な分野で活躍している看護職が、しっかりつながるための顔の見える関係づくりのお手伝い出来ればと考えています。

今年度、支部役員に新たに 3 名の方を迎えました。新体制の中、役員一同、力を合わせ、支部活動のさらなる推進を図ってまいります。今後とも、会員の皆様方のご支援とご協力をよろしくお願いいたします。

## 令和元年度 新役員紹介

役職	氏名	所属
支部長	★ 水津 聖子	益田地域医療センター-医師会病院
副支部長	★ 村上 悦子	津和野共存病院
副支部長	☆ 重岡 功治	益田赤十字病院
会計	★ 今井 智子	六日市病院
班長	☆ 山田 奈穂子	石見高等看護学院
班長(書記)	☆ 河野 雅美	津和野町役場

(☆新役員・★継続役員)



## 退任お疲れ様でした

役職	氏名	所属
支部長	山本ひとみ	益田市役所
副支部長	中島美和子	石見高等看護学院
班長(書記)	世良紀代美	益田赤十字病院



# 研修会報告

## 令和元年度 第1回看護協会益田支部研修会

令和元年6月15日(土) 14:00~15:30

益田駅前ビルEAGA 益田保健センター

講演： 「災害に対する危機意識と備え」

講師： 山口大学大学院 創成科学研究科  
准教授 瀧本 浩一 氏



令和元年度第1回島根県看護協会益田支部研修会には瀧本浩一先生をお迎えして、災害に対する心構えについて講演をしていただきました。

私はこの研修から災害発生時には自助が大切で、自身の命が守られなければ誰も助けることはできないということ学びました。そして普段災害に対する危機管理ができていないことを反省しました。

私は昭和58年の益田市豪雨災害で被災しました。家の前の道路や田畑は濁流にのみこまれ、裏山が崩れて家の中に土砂が流れ込んできました。幸いにも家は倒れることなく、家族にけがはありませんでした。雨があがると早速、家の片付けにとりかかりました。しばらく停電はしましたが、田舎なので飲み水や食べ物に困ることはありませんでした。当時私は夏休みに帰省していた気楽な学生でしたが、もし今被災したら…。自分や家族の生活を守りながら仕事をするのは多大な疲労やストレスを負うことになると思います。

### 津和野共存病院 村上 悦子

自分や家族の命、生活が守られなければ他者を助けることはできません。そのためにも災害発生前から予め被害を防ぎ、抑止する対策をとることが大切です。

近年大きな地震があり、毎年のように各地で豪雨災害が起こっています。災害はめったに起こらないことではないのです。研修後のアンケートでは、災害被害を少なくするために家具を固定する、ガラスの飛散防止フィルムを貼ることからやってみようという意見が多数ありました。私も先日配布されたハザードマップにまず目を通してみようと思います。



## 支部活動の予定

- まちの保健室（イベントへ参加予定）
- 第2回看護協会益田支部研修会  
10月5日(土) 13:30~15:30  
内容：アレクサンダーテクニーク ～からだと心の使い方～



# 益田支部だより

島根県看護協会  
支部名  
益田支部  
会員数 560  
発行年月日  
令和2年3月16日

## ごあいさつ

令和初の新年を迎え、2か月が過ぎました。支部会員の皆様には、お元気で活躍のこととお喜び申し上げます。日頃より支部活動にご理解とご協力をいただきありがとうございます。

今年は暖冬で、過ごしやすい年末年始でした。雪景色がみられなかったことは少し寂しい気はしています。

現在、2019年度の支部活動も予定通り開催することが出来、来年度に向けての準備を行っているところです。

益田支部長 水津 聖子

今年2020年は、ナース生誕200年の年になります。英国から始まった「Nursing now キャンペーン」への取り組みが広がっています。島根県看護協会も、記念事業を本年5月に開催予定です。多数のご参加をお願いいたします。

益田圏域の医療を取り巻く状況は厳しいですが、今後も地域で安心して暮らせる地域づくり、支える看護職の皆さんのお手伝いが出来ればと思っています。今後とも、会員の皆様方のご支援とご協力をよろしく願います。

## 第2回益田支部研修会報告 令和元年10月5日(土) EAGA 益田保健センター

講演：「アレクサンダー・テクニーク」～心身の緊張を解放させ、上手に使う技術～

講師：香西 克章氏



今回の研修ではアレクサンダー・テクニークという手法のもと、姿勢に関する根本的な考え方について学び、その実践方法を体験することができました。

アレクサンダー・テクニークの原理であるプライマリーコントロール（優先的コントロール）とは、頭を前、上へもっていく意識をすることであり、インビジョン（抑制）とは、自分の無意識の行動を抑制し悪い習慣を良い習慣にするためにもちいること。また、ディレクション（方向づけ）とは「首が自由で頭が前へ上に」「胸の広がり、背中長さ広さを考えて」など身体のパーツの方向性を考えることであると学びました。

私たちは、怖い時や驚いた時など首をすくめる動作をしますが、この首をすくめた状態では呼吸がしにくいことや肩こりの原因にもなります。

良い姿勢とは呼吸しやすい姿勢でもあり、良い姿勢を保つには、一旦動きを意識的に抑制し、考えてから動くことが重要ということでした。

先生の講義の後、3つの原理を意識しながら、身体を正しい位置に戻すための「ライダウン」を参加者で実践しました。頭の下に2、3冊の文庫本を置くことで首の力が抜ける状態にし、膝を立て足は軽く開き、腕は軽く曲げお腹の上に置きます。先生は参加者全員を一人ずつまわり、身体の方角付けと意識づけをして下さいました。

1日15分の「ライダウン」を継続することで、筋肉と関節が弛緩し脊椎への負担が取れ、内臓が緩み消化が楽になるなどの効果が現れ、肩こりや便秘など様々な症状の改善が期待できるそうです。「ライダウン」終了後、まさに「肩が楽になった」「姿勢が良くなった」などの声があり、アレクサンダー・テクニークの魅力に引き込まれた参加者は多かったのではないのでしょうか。私自身がその一人であり、日々プライマリーコントロールを意識して生活しています。



島根県立石見高等看護学院 山田 奈穂子

## 第3回益田支部研修会報告

令和2年1月25日(土) 益田地域医療センター医師会病院

講演:「看護職のヘルスケア」

～ストレスとの向き合い方～

講師: 日本産業カウンセラー協会 中国支部

認定講師 新井 妙子 氏



今回のテーマは「看護職のセルフケア～ストレスへの対処法～」で、講師に日本産業カウンセラー協会の新井妙子(にいたえこ)先生をお招きしました。

最近、心を病んで仕事を休むといった話を耳にする機会が増えています。先生の話では、平成30年度の過労死の労災請求件数で医療・福祉業界が最も多かった(300件以上)ことから、現場は精神的にも肉体的にも大変であることが伺えるとのことでした。

特に、専門職者はストレス状態に陥りやすい傾向にあり、誰にでも起こり得ることなのだと言及が認識しておく必要があります。講義のなかで、まずはセルフケアが大事であるとありました。

「自分の健康は自分で守る」という考え方に則り、少

しでも早く「いつもと違う自分に気づく」ことが肝要です。しかし、なかにはストレス状態に陥りながらも、自分自身が気づいていない場合もあります。このようなときは、周囲の人が本人に「いつもと違う」ことを伝えてあげる必要があります。

体調を崩した人の周囲にいる人の役割として、①受容、②共感、③自己一致が大事とありました。「自己一致」とは、話を聴いたうえで、自分の考えと違うと感じたときに、自分の考えを相手に伝えること、だそうです。いずれもとても難しい技です。とにかく「しっかりと相手の話を聴く」ことから取り組んでいきたいと思ひます。

益田赤十字病院 重岡 功治

## 認定看護師紹介

私は認知症看護認定看護師として、認知症者の価値を認め、意思を尊重し、その人らしい生活ができるように支援する役割があると考えています。当院は昨年より認知症ケアチームを立ち上げ、入院による混乱や症状の悪化の防止、認知症者の言動や行動の裏側にある思いに寄り添ったケアをスタッフと共に目指しています。認知症者の増加に伴い、当院にとどまらない地域との連携が大切であり、活動の輪を広げていけたらと考えています。

## ★ 新たに誕生されました。

益田赤十字病院  
認知症認定看護師

田原 さとみ



## まちの 保健室 活動紹介

地域のまつりに合わせて、まちの保健室活動(来場者の健康相談や血圧測定)を実施しました。

◎R1.10.19 津和野町 健康・ふれあいまつり(参加34名)

◎R1.11.3 吉賀町 きん祭みん祭農業文化祭(参加134名)

◎R1.11.17 益田市 健康ますだ市21フェスティバル(参加68名)