



看護とちぎ



「巴波川と遊覧船」 栃木市 提供

CONTENTS

- 2 特集 今年の各委員会 事業計画 職能委員会活動計画
- 3 特集 今年の各委員会 事業計画 常任委員会活動計画
- 5 研修会に参加して
公益社団法人栃木県看護協会をスタートして
- 6 スポーツの秋!!ウォーキング、始めてみませんか?
- 7 私の職場の好きなところ
- 8 お知らせ・味自慢・ペット自慢・編集後記

会員数 10,454人(H24.9.30現在)

保健師	471人 (4人)
助産師	307人
看護師	8,732人 (604人)
准看護師	944人 (68人)

男子は()で再掲



特集

今年の各委員会

職能委員会活動計画



保健師職能委員会

保健師職能委員長 北山 幸子



保健師の資質の向上と現任教育の推進

保健師職能委員会では、保健師の基礎教育の問題や行政保健師の分散配置による連携の問題など、保健師を取り巻く現状や課題を把握し、保健師が専門性を発揮できるように、資質の向上と現任教育の推進を図ることを目標として活動しています。具体的には、平成22年度から新任保健師支援研修会および資質向上のための研修会を実施しています。

現在の会員数は、463名ですが行政以外に、産業や施設・病院等様々な場で働く保健師の現状や課題についての情報がつかみにくい現状です。職域を超えての連携強化・ネットワークづくりが、重要な課題であると思います。今後とも、会員の皆さまのご協力をよろしくお願いいたします。



助産師職能委員会

助産師職能委員長 寒河江かよ子



今年度の活動目標と活動

平成24年度は、4名の新しいメンバーを迎えて9名で活動してまいります。
今年度の活動目標は、1. 地域住民に妊娠・出産・育児に関する情報提供を行う。

2. 助産師の質向上のための教育を支援する。

3. ホームページを更新し、施設関係者にタイムリーな情報を提供する。

目標達成するために 1「こうのとりのネットワーク更新」 2「助産師の新人教育」 3「助産師だより、ミッドワイフトーク」3つの小集団活動を行っていききたいと思います。

新人助産師対象の交流会を12月7日に開催し、職務上の悩みや不安、困っていること等をグループで話し合い、連携を図り離職防止に努めたいと思います。

昨年に引き続き、皆様のご支援ご協力をお願いいたします。



看護師職能委員会

看護師職能委員長 渡邊カヨ子



看護師職能の働きやすい職場づくりを推進しよう

- 目標
1. 看護師職能の労働環境に関する現状把握をすること
 2. 介護・福祉施設勤務看護職の教育に関する現状把握をすること

- 計画
1. 地域支部との交流会

研修テーマ「看護職の労働環境について 一職場環境改善に向けて自分たちでできること一」
地区支部の役員の方々に事前アンケートを行い、それをもとにグループワークを行う。

2. 介護・福祉施設に勤務する看護職との交流会

研修テーマ「すぐに生かせる認知症ケア」の講義

グループワークとして 1) 認知症ケアにおける現状と課題について
2) 施設内教育体制の現状と課題について

3. 准看護師の進路相談

准看護師研修会において、進路相談を実施する。

4. 第27回 栃木県看護大会において 1) AEDの紹介と使用法について
2) 進路・就職相談

5. 平成25年度「看護師職能集会」の開催



事業計画

常任委員会活動計画

社会経済福祉委員会

社会経済福祉委員長 小川 洋子



ワーク・ライフ・バランス普及と禁煙推進にむけて

社会経済福祉委員会では、今年度よりワーク・ライフ・バランス普及の推進が委員会規約に追加され活動することになりました。すでに活動している看護職員確保対策（WLB）推進委員会と協力し、ワークショップの運営を実施していきます。また、禁煙推進事業では、禁煙サポーターの育成として職場で活かせる研修会を開催し、喫煙者への支援としてはサポーターからの支援研修を実施する予定です。これからも、会員の皆様に還元できる事業運営を考え活動していきます。

教育委員会

教育委員長 牟田智枝子



公益性をめざした教育計画

教育委員会は様々な意見を取り入れながら、地域の公衆衛生や皆様に還元できる教育計画を検討しています。そのためには、施設と個々の看護力を上げることが大切であると考えており、教育計画の中心に据えております。今後は他委員会や地区支部との連携を図り、わかりやすい教育体制づくりの中心となって活動していきたいと考えています。また、今年度の教育計画は移行期であります。充実したものとなるように全力を尽くします。限りはございますが、皆様のご参加やご意見をお待ちしております。

認定看護管理者教育委員会

認定看護管理者教育委員長 山口久美子



ファーストとセカンドの委員会統合により目指すこと

ファーストレベル委員会とセカンドレベル委員会が、今年度より認定看護管理者教育委員会として1本化されました。ファースト・セカンド研修の連携を図り看護管理実践能力向上に寄与することを目指しています。統合した初年度は、多面的・実践的視野に立って、2つの委員会の経験知や形式知を踏まえた委員会の運営指針の構築が求められます。具体的には運営方針、研修内容とプログラムの組み方、委員の関わり方、研修生の支援のあり方等について検討していきたいと考えております。

訪問看護教育委員会

訪問看護教育委員長 宮崎 照子



質の高い訪問看護の提供

訪問看護教育委員会は、①訪問看護養成講習会②ALS患者等在宅療養支援研修について担当することになりました。訪問看護事業の実施に必要な基本的知識と技術の習得を目的とし、質の高い訪問看護の提供に資することを目的に開催されております。①②の効果的な講習内容の検討について、今年度の研修生の評価を踏まえ次年度の計画に活かします。また、訪問看護の教育として必要な内容の検討をしていきます。



常任委員会活動計画

広報委員会

広報委員長 小林 誠子



より親しみやすく、読みやすい広報誌を目指して

広報委員会の主な活動は、年4回の広報誌の発行です。親しみやすい広報誌を目指し、平成24年4月から、表紙のタイトルを「看護 とちぎ」と変更いたしました。紙面やホームページの内容も、看護を取り巻く状況や看護協会の活動をわかりやすく提供できるよう努めてまいります。また、公益社団法人として地域住民の皆様にも、健康増進に役立つ情報を提供していきたいと思っております。

内容を充実させるために、皆様の職場紹介・ペット自慢・味自慢などの投稿や、ご意見・ご要望をお寄せください。

災害看護委員会

災害看護委員長 高田 静子



災害支援活動の充実を目指して

災害看護委員会は、災害支援ナース育成のため、災害医療と看護（基礎編）と災害支援ナースの役割、活動の在り方について研修会を開催しています。また、災害看護マニュアルの見直しを行い、ホームページに掲載する予定です。活動現場で役立つようポケットマニュアルも作成しています。災害看護に興味のある方、災害支援ナースを希望している方、研修会に参加し是非登録して下さい。そしていざという時、力を貸して下さい。

医療安全対策推進委員会

医療安全対策推進委員長 蕪木 亨有



県民参加の医療安全を目指して

これからの医療安全は、患者・家族の皆様にも医療チームの一員として、積極的に参加していただく必要があります。そこで、今年度は「安全・安心な医療を県民とともに考える」と題して、医療安全推進キャンペーンを開催することに致しました。より多くの県民の皆様にご参加いただき、一緒に医療安全について考える良い機会となればと考えております。





研修会に参加して



— 看護継続教育 —

開催日／平成24年7月24日・25日
参加者数／44名



教育プログラム作りから学んだこと

下都賀総合病院 粕尾 史恵

施設の現任教育は、病院・施設で必要な人材の育成と、質の高い看護の実践者の育成を目指します。施設・病院・職場の概要の確認と対象者の現状分析が必要であり、背景を深く理解しないと効果的な教育はできないことを学びました。教育プログラムは、看護過程の展開方法で取り組みます。適切に現状分析をすることにより教育の必要性を明確にして、教育目

標を達成できる豊かで柔軟なプログラムを立案することができます。教育は看護と同じで、対象者の理解が必要です。対象者の理解は、自己開示から他者理解へとつながり、自分自身の看護観を伝えることも自己開示であることを学びました。学習と動機づけ、自己効力感を高めるためにはどうするかなど、心や行動を理解する心理学の知識が必要だと思いました。研修中は、講師の講義だけではなく、講師の態度や行動、テーブルの位置の一つ一つが教育について参考になる研修でした。今回の学びを今後の教育活動に活かしていきたいと思います。

— 入院時から始める退院支援・退院調整 —

開催日／平成24年8月22日
参加者数／221名



「入院時から始める退院支援・退院調整」を受講して学んだこと

那須南病院 小林 郁子

医療体制の変遷により、地域のニーズに根ざした退院支援・退院調整による切れ目のない医療への評価は高まっています。今回の研修では、退院支援・退院調整を実践するための定義や必須要素、目的および方法について事例を通してわかりやすく学ぶことができました。なかでも、第一線で患者様に関わるプライマリナーズの重要性に

についての講義が印象に残っています。病棟看護師一人ひとりが早期に介入しニーズを明らかにし、アセスメントしていくことが重要であると実感しました。また、退院支援・退院調整においては、家族全体をケアの対象とする発想が必要であり、そのプロセスにおいては、看護過程の展開と同じであることを再認識することができました。この研修で学んだことを活かし、病院のシステムとして退院支援・退院調整を推し進められるよう活動していきたいと思います。

— もっと身近に看護研究 —

開催日／平成24年8月9日・10日
参加者数／130名



研修で苦手意識を克服

佐野厚生総合病院 青木 利江

看護研究に関しては、私のみならず多くの方がアレルギーと感じ、看護研究そのものに苦手意識を持っている方が多いと思います。私もアレルギー反応を起こしている真っ最中に、今回の研修会を受講させていただきました。

2日間にわたる研修会は、看護研究初心者向けであり、

2名の講師によって、看護研究の基礎をわかりやすく講義していただきました。講義を受けるまでは、理解できるかという不安がありました。終了日、その足で一緒に研究をしている同僚と、進行中の研究の続きを行いました。暗中模索であった状況が好転し研修会での学びを活かし、研究を進めることができました。2日間の研修で苦手意識が緩和し、次回参加を他の同僚に勧めていることに驚きました。

まだ初めの一步ですが、看護研究が身近になったことを嬉しく思います。このような機会を与您いただき感謝しています。



公益社団法人栃木県看護協会をスタートして



公益社団法人栃木県看護協会専務理事 宇山 房子

栃木県看護協会は、平成24年4月1日から「公益社団法人 栃木県看護協会」として新たにスタートいたしました。公益社団法人として認められたということは、社会的信用が高まると同時に、社会的責任も生じるということです。看護協会会員だけでなく、広く世の中の人の役に立つことが求められます。

平成24年度の重点事業は、「働き続けられる環境づくりの推進」、「教育と研鑽に根ざした専門性に基づく看護の質の向上」としました。看護協会が、継続研究やキャリアアップ研修を支援すること、働き続けられる環境に取り組む事業すべてを通じて、私たちの力を求めている患者さんやその家族、一般の県民など不特定多数の方々へ、安心で安全な医療・看護の提供をすることで、より一層地域社会に貢献できることとなります。

栃木県では、超高齢社会を迎えようとしている今、平成25年度からの「第6期保健医療計画策定」に向けて議論を重ねています。栃木県看護協会も、県民の健康的な生活の実現に向けて、地域社会のニーズに応えるためにどうあるべきか、皆様と共に考えたいと思います。

協会会員も一万人を超えましたが、県に従事する看護職の50%弱です。一人でも多く加入していただき、公益法人としての職能団体の役割遂行に努めてまいりたいと思います。

スポーツの秋!! ウォーキング、始めてみませんか?

ウォーキングの特徴

体内に酸素を取り入れながら運動する有酸素運動です。
脂肪燃焼から美容への効果、さらには骨の強化や内臓の機能向上、記憶力UP等の様々な効果が期待できます。
また、日常のストレスから来る不調も改善されます。

ウォーキングの正しいフォーム



ウォーキングの注意点

- ①自分の体調に合わせて行いましょう(睡眠不足、空腹・食事直後は避ける)
- ②ストレッチなどの準備・整理体操を行いましょう
- ③季節や天候に応じた服装で行いましょう
- ④水分は適度にとるようにしましょう
- ⑤自分の足に合った靴を選びましょう
- ⑥体調がおかしいと思ったら、無理せずに休みましょう



ウォーキング時間の目安

運動時間は徐々に延ばしていきましょう

- 開始後、
- 1～2週目 10～15分
 - 3～4週目 15～20分
 - 5～6週目 20～25分
 - 7～8週目 25～30分



私の職場の好きなところ

シリーズ

37

日光市民病院 阿部 幸子

職員に支えられて



「私はナースのように、患者さんに優しくしてあげられる看護婦さんになりたいです。」と将来の夢が綴られた40

数年前の小学校卒業文集を書棚の片隅に見つけました。今その職業に就いている自分がいることを幸せと思うとともに、幼き頃を愛おしく顧みました。

看護師の資格を取得して30数年が経過し、その間育児のために退職し、パート職として働いていたこともあります。現在、日光市民病院の療養病棟に勤務して10年目を迎えました。今この職にあることは、職員皆様の力添えに他ならないと日々感謝しています。

地域の病院は十分な職員が確保されず、厳しい看護体制の中で勤務している施設が多くみられますが、当院も例外ではありません。ワークライフバランスの取り組みが提言されていますが、現実には確立されているでしょ

うか。働き続けられる職場環境を意識して取り組まなければならないと実感しています。特に女性は看護師としての務めだけでなく、家族の介護や子供の学校行事の参加、娘や嫁・母としての務めを果たさなければなりません。そのために急な休みを調整せざるを得ないこともあり、悩むことが多くあります。そんな時「私たち頑張ります。休ませてあげてください」と即座に答えてくれる職員が多くいます。お互いを理解して助け合う心に、どれだけ助けられることでしょう。

私自身も、家族や職場の理解をいただきながら看護職を続けてきました。それだけに職員の抱えている状況を理解して、仕事を続けられる環境を提供していくことは、私の役割であると考えています。

一家族のようにお互いを理解、励まし合える職員に恵まれていることが私の自慢であり、私が仕事を続けていく上での大きな心の支えです。



募集のお知らせ

♥「私の職場の好きなところ」の原稿を募集しています。

〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森4F 栃木県看護協会 広報委員会宛



味自慢

手作り塩麴の豚肉と野菜炒め



●材料

塩麴	適量	【手作り塩麴】	
豚肉	200g	米麴(乾燥)	300g
なす	1本	塩	80g
しめじ	適量	水	450ml
人参	1/3本	密閉容器	

●作り方

- 1 豚肉・野菜を炒める。(野菜はお好みで)
- 2 塩麴で味付ける。
- 3 サラダを準備し、盛りつける。

【手作り塩麴】

- 1 米麴と塩を混ぜる。水を入れて、さらに混ぜる。
- 2 常温で5~8日寝かす。
- 3 1日1回混ぜる。
- 4 熟成後冷蔵庫で保存。

料理提供者：済生会宇都宮病院 MS

※炒めもの・漬物・焼きそば・おにぎり……何でもOKです。

ペット自慢

写真提供：栃木県立岡本台病院 アヤヤママ



平成25年度日本看護協会代議員の 公募について

栃木県では、現時点で12名の代議員が予定されています。

会員の代表として、日本看護協会の運営に参加される方を公募します。

代議員としての事前研修に出席および、会員への報告ができる人を望みます。

公募締切日 平成24年12月20日(木)

広報出版委員交代

新



鈴木 美代子

新



関根 照代

新



菊池 俊子

旧



星野 典子

旧



菊地 尚美

旧



小川 純子

編集後記

最近の国語世論調査によると、「漢字を正確に書く力が衰えた」「手書きが面倒」と感じる人が10年前に比べて大幅に増え、電子メールなど情報交換の手段が多様化した影響が浮かび上がっているようです。この結果を皆さんはどのように感じられましたか？

秋の夜長、虫の音を聞きながら、漢字の勉強でも始めてみましょうか。

(杉山 記)