



看護 とちぎ

ーナースセンターニュース合同号ー



「男体山」

CONTENTS

- 2 会長あいさつ
- 3 理事あいさつ 新年の抱負
- 4 平成26年度理事会の動き
助産師出向支援モデル事業進捗状況報告
- 5 WLB推進事業活動報告
- 6 平成26年度地区支部活動報告
- 8 第18回 栃木県看護学会学術集会報告
栃木県実習指導者講習会事業報告
- 9 看護職確保定着(WLB)推進委員会
新人看護職員研修ガイドラインを効果的に
活用するために
- 10 研修受講者の感想
- 12 訪問看護師養成講習会
平成26年度「看護職員イメージアップ対策PR事業」
- 13 看バック！再就業応援プログラム事業
看護職員再就業支援研修
- 14 平成26年度 看護職員需給状況調査結果
- 15 2015年10月からナースセンターへの届け出制度が始まります！
- 16 2015年4月～e-ナースセンター登録が簡単に！
- 17 こんな活動しています シリーズ8
- 18 私の職場の好きなおとこ シリーズ43
- 19 一般の方へのコーナー アルコールと上手につきあう
- 20 味自慢・ペット自慢・お知らせ・編集後記

※黒字は看護協会のページ、青字はナースセンターのページです。

会員数 10,775人 (H26.12.1現在)

保健師	537人 (20人)
助産師	317人
看護師	9,042人 (698人)
准看護師	879人 (68人)

男子は()で再掲

新年あいさつ



公益社団法人栃木県看護協会

会長 河野 順子

会員の皆様、新年あけましておめでとうございます。
日頃より、皆様にはご支援、ご協力をいただきありがとうございます。

昨年は、大きな災害もありましたが今年は平安な年でありますように願いたいものです。

災害の少ない当県ではありますが、いつどのようなことが起こるかもわかりませんので、備えだけは万全にしておかなければなりません。昨年11月に四師会（医師会・歯科医師会・薬剤師会・看護協会）の懇談会があり、その席で災害時の態勢整備を決定いたしました。

栃木県との協定のもと、もっと具体的体制と役割が明文化されました。災害支援ナースを中心に訓練や研修を重ねてまいりますので、ご協力お願い申し上げます。

昨年遅い時期に、衆議院議員選挙があり今年こそさらに経済成長戦略を以って景気を良くしていこうとの流れのようです。地方にも景気の流れをぜひ呼びたいものです。

さて、わが国は、出生数の減少と平均寿命の伸びにより、団塊世代が75歳以上になる2025年には、世界に例を見ない超高齢多死社会を迎え、その後も高齢化が進展するといわれています。当然、健康問題を抱える高齢者は増加し、看護職の需要は益々増大すると思われます。また、国は、地域医療（在宅医療）を促進しています。施設においても在宅においても生活支援と健康予防・維持には看護職の活躍が期待されています。

栃木県においては、約500人の看護職不足といわれています。医療組織の中で懸命に定年まで働いた看護職がお役目終了とホッとされることでしょうが、少子化の中、60歳定年で磨き上げた技術をそのままにしてしまうことは国の損失と思われます。セカンドキャリアは、若い時の労働形態そのまま働くのではなく、経験から積み上げた知識・技術・判断能力を駆使して、自身に見合った職場で貢献して頂きたいと願います。

特に、在宅や施設で孤独を感じる方や認知症気味の高齢者に対して上手な会話の運びや移動などベテランでなければできないケアは数多くあるように思います。

また、新人の看護職の皆さんは、煩雑な業務に心身とも疲れてしまう時があると推測します。今やワークライフバランスの時代です。仕事も大事ですが、プライベートな時間を有意義に過ごすことで、仕事への活力になることも考えて充実したライフワークが望まれます。そして、中堅看護職の皆さんは子育て中で仕事においても子育てにおいても、自分が必要とされていることを実感されていることでしょう。もっと時間が欲しい時期なのです。それぞれの看護職の皆さんのワークライフバランスがうまく回転していきますよう今年も当協会では、皆様のご協力をいただきながらアイデアを出してまいりたいと考えています。会員の皆様、今年もよろしくご協力をお願いいたします。



理事あいさつ

新年の抱負

副会長 朝野春美

栃木県看護協会の役割を果たすために、本年も会員の皆さまと共に、知恵を出し合っていきたいと思います。



副会長 山口順子

少子高齢社会の中で疾病予防の重要性をさらに実感しています。予防活動の視点を忘れずに頑張ろうと思います。

常任理事 馬込公子

3度目の成人式を迎えました。「明鏡止水」の信念でしなやかに歩んでいきます。

助産師職能理事 寒河江かよ子

新年あけまして、おめでとうございます。助産師のクリニカルラダー認証の普及に努めていきたいと思っています。

専務理事 菊池園江

今年は年女です。健康に気をつけて、仕事に追われるのではなく、先を見通して前に進みたいと思っています。

保健師職能理事 小林智子

保健師の資質向上が図れるよう、現任教育の充実に取り組んで参りますので、皆様ご協力をお願いします。

理事 五月女幸子

干支の羊のように、ふんわりぬくもりのある心と笑顔で、住民の方々と共に歩んでいきたいと思っています。

看護師職能理事 齋藤由利子

医療情勢激動の中であるからこそ、初心に戻り看護の目指すべき姿を見つめなおす、一年間にしたいと思います。

理事 上杉みつえ

今年はモードチェンジ、自分らしさにエネルギーを割いて、いろいろなチャレンジする年でありたいと考えています。

理事 大関京子

羊にあやかり周囲の行動を見ながら慎重に物事を考えて、協会の活動運営を理解して、できる範囲の貢献をする。

理事 村上充子

「働きやすさ」と「働きがい」をそなえた病院を目指し、何事にも積極的に取組んでいきたいと思っています。

理事 関根照代

今年も「いつも笑顔で元氣よく!」をモットーに。周囲の人にも笑顔と元氣を分けることができれば嬉しいです。

理事 山口久美子

『念ずれば花開く』成長途上の未:自己の信念を大切にしつつ柔軟性を持って行動していければと思います。

理事 小澤伸子

看護職の皆様が、生き生きと働き続けられる労働環境を目指し、一歩ずつ進んでいきたいと思っています。

理事 坂上和江

未の年。老いを感じながらも「未見の我」との出会いを信じ、成長する年にしたいと思います。

理事 糟谷真知子

今年が未年、看護職間の連携が更に深まり、羊のように穏やかな群れをなせる集団となるよう努力したいと思っています。

理事 谷田貝理恵

会員の皆様に還元できるような活動を健康に留意しながら行っています。

理事 仁戸部富恵

会員の看護職の皆さまが、働きやすい職場でやりがいのある仕事ができますよう努めさせていただきます。

理事 河原美智子

一人ひとりの看護職者が、生き生きと楽しく働き続けられるよう努めていきます。

監事 渡邊カヨ子

羊年生まれの年女です。羊だけに群れを愛し、連携を旨としてチームワークよく進んで参りたいと思います。

監事 荒木 剛

先日の健診で視力が落ちていました。これまで血圧等気にしていましたが今年は眼にも気を付けます。





平成26年度 理事会の動き

専務理事 菊池 園江

第1回理事会 平成26年5月19日(月)

I. 協議事項

1. 平成26年度通常総会について
2. 平成25年度定例監査報告について

II. 報告事項

1. 会員数の報告
2. 日本看護協会理事会報告
3. 業務執行理事報告
4. 委員会および地区支部報告

第2回理事会 平成26年6月14日(土)

I. 協議事項

1. 役員の選定について
2. 副会長の順序について
3. 役員報酬および費用に関する規定の一部改正について

第3回理事会 平成26年8月25日(月)

I. 協議事項

1. 平成26年度事業報告(6月末)について
 - (1) 健康普及啓発・人材育成事業
 - (2) 訪問看護・居宅介護支援事業
 - (3) 資金収支予算実績比較表

II. 報告事項

1. 日本看護協会理事会報告
2. 業務執行理事報告
3. 委員会および地区支部報告
4. 平成25年度訪問看護ステーション等実績報告
5. 平成25年度ナースセンター事業実績報告

第4回理事会 平成26年9月30日(火)

I. 協議事項

1. 平成27年度事業執行方針について
 - (1) 重点事業
 - (2) 予算編成
2. 定款細則の一部改正について
3. 看護師養成所通信課程の新設について
4. 平成27年度栃木県看護協会総会の日程について

II. 報告事項

1. 日本看護協会理事会報告
2. 業務執行理事報告
 - (1) 平成26年度公益法人事業計画の変更申請について
 - (2) 平成26年度災害支援ナース派遣調整合同訓練について
 - (3) 訪問看護ステーションレセプト請求システムの更新について
 - (4) ねんりんピック栃木2014について
3. 委員会および地区支部報告

第5回理事会 平成26年12月8日(月)

I. 協議事項

1. 平成26年度事業報告(9月末)について
2. 栃木県看護協会会計処理規程の一部改正について
3. 栃木県看護協会寄附金規程の制定について
4. 平成26年度補正予算について

II. 報告事項

1. 日本看護協会理事会報告
2. 業務執行理事報告
 - (1) 四師会医療問題懇談会
 - (2) 県への政策要望
 - (3) 「とちぎ訪問看護ステーションくろばね」の支所の設置
3. 委員会及び地区支部報告

助産師出向支援モデル事業進捗状況報告

【事業概要】

日本看護協会の委託を受けて、助産師の偏在是正や助産実践能力の向上を目的に、医療施設間での助産師の出向・受け入れを支援するモデル事業。

【平成25年度】

- 「助産師出向支援モデル事業協議会(以下協議会という)」
- 分娩取り扱い施設へ募集案内をしたところ、出向元3施設、出向先14施設の希望があった。
- 協議会において、分娩件数の多い施設や助産師の少ない施設、医療圏を考慮して出向元と出向先施設を決定した。

【平成26年度】

- 出向元2施設から出向先4施設へ助産師の出向の開始。

【出向している助産師の声】

- 大学病院では、分娩取り扱い件数が年間30例であったが、出向先では月に10例取り扱い、今後の自信につながる。
- 助産外来に向けて、超音波検査等の実習ができた。
- 現在休床中なので、3年間空いていた勘を取り戻せた。

WLB

～生き生きと働き続けられるために～

— WLB推進事業活動報告 —



社会経済福祉委員長 沖杉 由紀子

本県もワーク・ライフ・バランス推進事業ワークショップに参加し、4年目に入りました。今年度より、参加施設の取り組みに対する助言・支援をWLB推進委員が担当し、ワークショップの企画・運営を社会経済福祉委員会で担当し行なっています。

平成26年9月11日・12日の2日間で、ワークショップを開催しました。今年度の参加施設は6施設と拡大し、3年目を迎えた1施設と、2年目を迎えた4施設が、経過報告と成果を発表され、今年度の参加施設にとっては、良い刺激になったかと思えます。インデックス調査結果をもとに目標を設定し、具体的なアクションプランを立案し、全体討議をしていく方法で進められ、とても有意義な2日間でした。

平成27年2月6日には、フォローアップワークショップを開催し、4ヶ月経過した参加施設の報告会を行ないます。

生き生きと働き続けられるために、その施設に合った具体的かつ効果的な取り組みとなれる様に、看護部だけの意識を超えて病院組織として活動していただけることを願います。



看護職のワーク・ライフ・バランス推進
カンゴザウルス賞の授与式
とちぎメディカルセンター下都賀総合病院



看護職のワーク・ライフ・バランス推進
カンゴザウルス賞の授与
那須南病院看護部と支援者



各施設 ワークショップのようす



各施設からの発表のようす

平成26年度 地区支部活動報告

宇都宮地区支部活動報告

宇都宮地区支部の活動について

宇都宮地区支部長 永山 真弓



宇都宮地区支部の役割として、看護に関する研修の企画・開催と、地域住民の健康に関する連携業務の一環としてまちの保健室という健康相談を活動の主体としています。

まず、研修会の活動報告です。平成26年7月に「私たちのできる感染防止対策」というテーマで感染管理認定看護師館野洋子先生からの講演をJCHO うつのみや病院との共催で研修を行い、知識の確認だけでなく、感染防止に対する認識を高める研修となりました。8月は「スキンケア研修」を済生会宇都宮病院にて開催し、皮膚・排泄ケア認定看護師山形真有美先生から、皮膚の状態に合わせたスキンケアの方法についての講演をいただきました。療養型の病院や訪問看護ステーション、介護施設からも多数の参加があり、関心の高さが伺えました。テープのはがし方など実践もあり、現場で活用できるような研修となりました。9月は「睡眠セミナー」を睡眠健康療法士上級 澤登和夫先生を講師に迎えて、一般市民を対象に宇都宮市保健センターとの共催で行いました。睡眠へのアプローチは、看護職も現場で考えることが多く、良い研修になりました。11月は認知症看護をJCHO うつのみや病院 認知症看護認定看護師 大谷陽子先生の講演で、「不穏状態 その原因は認知症？せん妄？～その違いとケアについて～」というテーマが興味を持ちやすく、認知症看護を学ぶ良い機会となったという感想を多くいただきました。



もうひとつの活動の主体である「まちの保健室」は、偶数月を宇都宮地区支部が、奇数月は他支部と宇都宮地区支部が協力し、毎月第3土曜日にFKD宇都宮で、地域住民の皆様の健康に関することなどを、対面式でお話ししながら血圧や体脂肪測定を行い、簡単なアドバイスをしています。

宇都宮地区支部では、会員の皆様へ良い学習の機会となるような研修を次年度も企画していきたいと考えています。次年度もご参加お待ちしております。

県西地区支部活動報告

現場そして地域に活かす研修を目指して

県西地区支部長 神田 貴代



平成26年度県西地区支部長を務めさせていただいています。県西地区支部の会員は24の中小病院と12名の個人が登録されています。地区は県の西側の広範囲で、今年の役員は、獨協医科大学日光医療センターの理事を含め、今市病院、御殿山病院、上都賀総合病院、県西健康福祉センター、日光市民病院の看護師、保健師、助産師の11名で、現場そして地域に活かすことのできる研修を計画しております。役員会を2ヶ月毎に開催しており、病院との情報交換もできる場となっております。

今年の前期には、主催研修として「スキンケア実践編」の研修会を行い、会費を徴収したにも拘らず参加者41名中24名の非会員参加がありました。石鹸の泡立てる意義や泡立て方を聞き、実際の現場に活かしていきたいという感想が多く聞かれました。また、共催研修では講師に臨床心理士を迎え、「メンタルヘルス基礎編」を実施し、41名の参加者がありました。参加者の多くは、「とても役に立った」という結果でした。

まちの保健室は、地域のイベントに参加し、3か所で開催しました。今市市のボランティアフェスタでは、血圧測定、体脂肪測定など20～80歳の幅広い地域住民の参加がありました。また、今年は、ねんりんピック栃木2014が開催され、県西地区支部では1日2名2日間の救護派遣をし、虫さされ、感冒、脱臼等の対応をしました。



今後の研修は、主催研修を市民も参加できる「認知症～正しく理解して適切な対応を～」というテーマで企画しています。また、共催研修では「フィジカルアセスメント基礎編」や「終末期医療と看護～ホスピスケア」を企画しています。栃木県看護協会のホームページで最新情報を伝えていきますので、興味のある研修にご参加ください。これからも、他施設との交流を図り、看護の質が向上できるような活動をしていきたいと思っています。

県東地区支部活動報告

地域全体のスキルアップを目指して

県東地区支部長 大野みゆき



県東地区では、①看護職としての専門性を高めること、②地域の保健、医療、福祉関係者との連携を図り在宅医療連携を推進すること、③看護の専門性を周知し組織の強化を図ること、④会員相互の親睦を図ることを目標に活動を行っています。

特に医療資源の少ない県東地域では、福祉関係者も含めた地域の支援者全体のレベルアップも地区支部の大切な役割と考え、認知症看護や感染対策の研修会を多職種を巻き込んで実施しました。参加者からは、ヘルパーや介護福祉士等福祉関係者との意見交換により、その活動や役割についても相互に理解し、「スキルアップにつながった」との感想をいただくことができました。

まちの保健室では、地域の高校の文化祭に参加し、高校生と一緒に健康に対する意識の向上を図りました。

また、リフレッシュ研修では、恒例の陶芸教室を地元、益子町の窯元の協力を得て開催しました。無心にろくろを回し、作品を作り上げる皆様の表情がとても印象的でした。創作活動の後は、おしゃれなカフェでゆっくりと食事を楽しみ、交流の中で会員相互の顔が見える関係を築きました。

これからも県東地区支部では会員の皆様と協力し、住民の健康づくりや保健・医療・福祉・教育等の関係者と連携を図り、地域に密着した活動を目指していきたいと思っています。



栃木地区支部活動報告

栃木地区支部の取り組み

栃木地区支部長 田中 京子



栃木地区支部は、①支部会員が求める専門知識・技術を高める ②会員間で情報交換を行い部署の発展に向けた発想が出来る ③非会員の看護協会への入会を促進する ④地域住民の健康の保持増進に関する知識の向上に貢献することを目標に活動しています。

栃木地区支部は、地区理事と8名の役員で研修会等を企画運営し活動しています。今年度の研修会としては、認定看護師による「フィジカルアセスメント」「認知症看護」「スキンケア(実践編)」、専門看護師による「禁煙サポート」を企画実施しています。支部を超えての参加申し込みもあり、高い関心を頂き喜びを感じています。

地域住民の方々への健康の保持増進に貢献すべく「まちの保健室」は、大学祭と市民環境まつりに出展し、多くの方々の参加を得て実施できました。また、今年は「ねんりんピック栃木2014」の開催もあり、年配の方々の活動ぶりを目の当たりにしたことで、益々健康支援活動の重要性を実感できました。私たちの果たすべき役割の認識も新たに、今後も活動して参ります。



今年度は「芸術の秋-益子に行こう-」というリフレッシュ研修も企画しました。好天に恵まれ、紅葉、陶器の観賞、絵付け、散策をするなど、思い思いに秋を堪能しました。日頃の業務から離れ、会員間で情報交換をしながら1日を過ごし、有意義な研修となりました。

研修会はこのあと、1月に「認知症看護」2月に「スキンケア(実践編)」を開催いたしますので、皆様の振るっての御参加をお待ちしています。

これからも協会員および地域住民のニーズに即した研修会を企画し活動して参ります。地区支部の事業への皆様のご理解とご協力を今後ともどうぞよろしくお願いいたします。

小山地区支部活動報告

平成26年度小山地区支部活動報告

小山地区支部長 渡井 恵



小山地区支部は27施設2,215名の会員(2014年12月現在)で構成されています。活動の柱は、各種研修会とまちの保健室の開催です。

超高齢化が進むなか、団塊の世代が75歳を超える『2025年問題』を見据え、医療・看護・介護のあり方も変革の時期にきていると言われております。そのような中、看護協会の地区支部活動を通して、できることを考えながら、有効な活動をしていきたいと思っております。

平成26年度は、ロコモティブシンドローム、医療安全に関すること、高齢者のケアと感染予防について、また退院支援や緩和ケアについて、認知症や危険ドラッグに関することなど、様々な分野の研修を企画し好評を得ています。看護協会の企画している研修には、希望者が多く、参加できないこともあるようですので、地区支部では多くの看護職や介護職の方々にも興味を持って参加してもらえよう研修会を企画し、会員同士の交流や会員増加にも貢献したいと考えています。



また、「まちの保健室」の活動については、毎年、地域健康都市おやまフェスティバルと上三川町健康福祉まつりに参加し、住民の健康支援を行っています。そして、平成26年度は、MSD株式会社との共催による「まちの保健室」で、健康相談を2回開催し、健康づくりのための予防医療にも貢献できました。

小山地区支部の活動目標である①研修の充実 ②看護協会への加入促進活動の実施 ③保健活動の強化ができるように、各施設の役員が連携して活発な地区支部活動を展開しています。

今後とも、会員の皆様方のご協力をお願いいたします。

県北地区支部活動報告

平成26年度県北地区支部活動報告

県北地区支部長 北山 幸子



県北地区支部では、役員14名が、研修会担当、まちの保健室担当、交流事業担当にそれぞれ分かれて事業を企画し活動しています。平成26年度は研修会を6回開催しました。特徴的だったのは、公開講座においてロコモティブシンドローム予防を目的として、転倒予防・自宅でできる簡単な体操指導・誤嚥予防をテーマにリハビリ研修会を開催しました。理学療法士と言語聴覚士から、手軽にできる転倒予防の体操や筋トレ方法などの講話があり、「大変わかりやすかった」と参加者から好評をいただきました。次年度も継続したいと考えています。



まちの保健室は、年3回毎年同じ場所で継続して開催しています。血圧以外の相談も様々あり、担当者は柔軟に対応しています。まちの保健室では地区支部の研修会をPRするなど、情報発信の場にもしていきたいと考えています。

交流事業では、ここ何年かは、サンパレー那須でリフレッシュ研修を行っています。今年度は10月25日に45名の参加で、バイキングやエステでリフレッシュしながら交流を深めることができました。

県北地区支部では、クリニックや介護施設など小規模の施設においては研修会等への参加は難しい状況ではあるものの、会員の声を吸い上げて、できるだけ要望に応えられるような魅力ある活動にしていきたいと思っております。

また、様々な機会を捉えて、看護協会の活動をPRし、会員を増やしていきたいと考えています。役員一同力を合わせて頑張りますので、今後ともご支援ご協力よろしくお願いいたします。

安足地区支部活動報告

地域に根差した活動を目指して

安足地区支部長 亀田 優子



安足地区支部は34施設1,214名と個人会員10名で構成されています。昨年より2施設増え、会員数は51名増加いたしました。地区支部の活動を今まで以上に充実させていきたいと思っております。



平成26年度の研修は、「ネット社会によるリスク研修」「スキンケア」が終了し、12月には一般住民に呼び掛け「在宅医療推進フォーラム」を開催しました。来年2月は認知症看護の研修を予定しております。非会員の研修参加者が増えている事もとてもうれしく思っております。



まちの保健室では、8月・12月を除き毎月第四土曜日に佐野イオンショッピングモールで健康相談を実施しております。今年度は地域に密着した指導として、栃木県の中で足利佐野地区のがん検診率が低いことや脳卒中の死亡率が高い情報(安足健康福祉センター)のリーフレットの配布もしています。栄養士会と共催でまちの保健室を2回実施いたしました。

イオンのイベントや佐野健康まつり等にも参加しております。これからも地域の人々と連携して健康の維持増進に協力していきたいと思っております。

第18回 栃木看護学会学術集会報告 栃木県看護学会学術集会を終えて

栃木看護学会企画委員長 上野 広美



平成 26 年 11 月 26 日、27 日の 2 日間にわたって第 18 回栃木県看護学会学術集会が開催されました。発表演題数は口演 25 題、示説 6 題、2 日間の参加者は延べ 1,232 人でした。

学術集会メインテーマは「チーム医療を支える看護の力ー看護職のキャリア開発と役割拡大ー」で、渡邊カヨ子学術集会長より講演をいただきました。チーム医療のなかでの看護の役割とその期待に応えるために、看護職として働き続ける上でキャリア開発は重要である事が再認識できた講演でした。2 日目のシンポジウムでは、「これからのチーム医療と看護」と題し、各現場でご活躍されている 4 人のシンポジストより発表をいただきました。また、今年度の小セミナーは「論文作成のポイントー学会抄録作成を中心にー」とし、多くの参加をいただきました。

今後も、参加者にとって実りある学術集会の開催に向け、学会企画委員会では検討を重ねていきたいと考えております。学術集会開催にあたり、ご支援ご協力をいただいた皆様に深く感謝申し上げます。



栃木県実習指導者講習会事業報告

実習指導者講習会委員長 秋元ますえ



栃木県実習指導者講習会は、栃木県と栃木県看護協会が委託契約を締結し、栃木県看護協会が主体となり実施している県委託事業のひとつです。

平成 26 年 7 月 30 日（水）～9 月 29 日（月）の 38 日間、研修場所は、主に栃木県立衛生福祉大学校で行い、その他、栃木県看護協会研修センター等を使用しました。受講生は 24 施設から 36 名で、講習科目は教育原理、教育心理、教育方法及び評価、看護論、人間関係論、看護の動向、実習指導の原理・評価・実際等、講師は大学教授、准教授、専門学校教員、病院・施設職員等が担当しました。

講習会では、現状認識から現在の若者について、教育の仕方・方法、教育心理など各講師より講義を受け、グループワークでは課題について出し合い、議論ができました。

受講生は、所属施設での自分の課題を持って講習会に臨んでおり、日々真剣に受けていました。演習を発表する過程においては、演習指導案の作成に悩み、苦しみながら完成した指導案を笑顔で発表していました。実習生を受け入れるにあたり、自分なりの指導方法を確認・確立することができ、自施設で成果を発揮できる講習会であったのではないかと思います。なお、この研修の修了者には栃木県から修了証が発行されました。

また、受講生間では情報交換も活発にでき、交流が図れ施設間の連携に役立つものと思われました。

次年度に向け、さらに県内の指導者に参加していただき、指導が楽しくできるような講習会を企画していきたいと思っております。

講習会開催にあたり、ご協力いただきました皆様に感謝いたします。

看護師確保対策「WLB推進委員会」 ～医療環境の整備に向けて～

看護師確保対策（WLB）推進委員長 高崎 至子



本事業も4年目を迎え、当初の参加3施設は取り組み3年を終了し、日本看護協会よりカンゴサウルス賞が送られました（カンゴサウルス手乗りサイズ）。

平成26年度は、6施設が取り組みを開始し、9月の11日・12日の2日間、ワークショップを行い、看護部のみではなく、施設全体の医療環境改善への向こう3年の取り組みをスタートさせました。ワークショップを通して他施設との情報交換から学ぶことも多く、同じ悩みや取り組み等の問題も共有できることから、いろいろな視点で考えるチャンスでもあります。

診療報酬の流れに伴い、各施設の病床運営の複雑化、職場環境の変化、勤務条件の変更など、施設で取り組まなければならないことが多々あるように思います。今こそ職場環境を整えることが大切な時期です。看護職確保定着（WLB）事業は、働きやすい職場にするために、実践したことを正しく評価し、一人ひとりが満足して仕事が続けられるように取り組む事業です。ワーク・ライフ・バランスワークショップを施設全体で考えるためのスタート台としていただければ幸いです。ワークショップは公開で行いますので、一人でも多くの方の参加をお待ちしています。詳しくは、栃木県看護協会ホームページをご覧ください。



平成27年度「ワーク・ライフ・バランス事業」に参加される施設募集中!!

お気軽に栃木県看護協会まで、お問い合わせください。



— 新人看護職員研修ガイドラインを効果的に活用するために —

新人看護職員応援研修委員長 杉本 友子



今年度の研修会は、多施設合同研修は4回135名、実地指導者研修は3回84名、教育担当者研修は昨年からの継続で2回65名、教育責任者研修は2回45名の参加で開催しました。

第1回の多施設合同研修は、「集まれ！新人看護職員！自然に触れリフレッシュしよう！」と題し、ツイリンクもてぎで宿泊研修を行いました。慣れない場所で、初めて会う人が多い中での一泊研修でしたが、様々な感想が参加者から寄せられ、「悩みを共有でき、明日から頑張ろうと思えた。」「看護から離れた研修をすることで、リフレッシュできた。」などがあり、宿泊研修のメリットは多いと感じております。

また、研修責任者・教育担当者合同研修には、日本看護協会常任理事 川本利恵子先生を講師にお招きし、「新人看護職員研修について～ガイドラインの見直しのポイント～」について講演していただきました。ガイドラインの項目は、新人看護職員の必須研修項目です。自部署をよくアセスメントし、求める看護師像をしっかりと描き、研修計画を立て実施して行くことが重要です。自部署で研修できない項目に関しては、他部署・多施設と連携し研修を実施して行くことが必要であり、今後の課題であると感じました。

これからも、栃木県の新人看護職員の離職が減少し、看護師の定着率を向上させ、質の高い看護を提供するための一助となる研修を開催できるよう、努めていきたいと思っております。



研修受講者の感想



認定看護管理者教育課程セカンドレベル

開催日／6月25日～9月27日
参加者数／25名

セカンドレベルを受講して

佐野厚生総合病院
浅海 幸代

不安と緊張の中、セカンドレベル研修に参加しました。いざ研修に入るとグループワークや演習などで、いろいろな人の意見を聞くことができ、新鮮な気持ちで学ぶことができました。意思決定サイクルには、「基本的欲求」「感心事」「意思決定」「行動」があり、プロセスの中に問題があることがわかりました。「資源がないからできない」「～が悪いからできない」と思いがち

でしたが、研修していく中で、管理者としてどう取り組んでいけばよいか考え、常に問題意識を持つことが大切であると学びました。自分のことから、行動に移していくことが重要であると気づきました。セカンドレベルの研修を受講できたことが、私にとって大きな財産となりました。今後は、実践するために交渉術を活用し、職場の環境を整えると共に、人材育成と効率的な人材活用をし、課題達成に向けて取り組んでいきたいと考えます。



災害支援ナース育成養成・継続研修

開催日／10月30日・11月14日
参加者数／計78名

災害支援ナース育成 養成・継続研修を受講して学んだこと

藤井脳神経外科病院
金田 真代

今回の災害支援ナースの役割や活動についての研修を通して、災害支援ナースは、災害時現場を見て何が必要でどう行動すればいいのか自分で判断し、行動する力が必要とされることを学びました。また、被災地で他職種や他の支援者と協働し被災者の支援を行っていくため、看

護師としての知識・技術だけではなく、ひとりの人間としてどう関わっていくか考える機会となりました。災害支援ナースは、これらを身につける努力と学習が必要となります。そのため災害時には、看護師としての経験や実践能力が必要とされるので、知的好奇心を持ち看護業務にあたり知識を深めていき、慌てることなく冷静に対応できるよう繰り返し学び備えていかななくてはならないと思いました。



慢性時代時代の看護ケア

開催日／11月4日・5日
参加者数／計133名

「慢性時代時代の看護ケア」研修での学び

獨協医科大学日光医療センター
長谷川 央扇

私は、慢性疾患患者が多い呼吸器内科病棟に勤務しています。入退院を繰り返す患者が多く、どのような関わりをしたらより良い看護が提供できるのか日々悩むことが多かったため、今回の研修を受講しました。今までは「また入院だ。同じことの繰り返しだ。」と思うことがほとんどでした。しかし、慢性疾患患者との関わりでは根気とおおらかさが必要であり「これだけしか

分かってもらえない」ではなく「こんなに変わった。これだけの知識を得てくれた。」と考えを変えていくことも大切であるということを知ることができ、自己の看護について考える研修となりました。また、これならできそうと思える目標設定を患者と一緒に考え、行動変容のためのアプローチをしていくことが大切であると学びました。研修を受講し改めて自己の考え・関わりについて考え直す良い機会となりました。



入院時から始める退院支援・退院調整

開催日／10月10日・10月24日
参加者数／計196名

退院支援・退院調整の大切さを学んで

リハビリテーション花の舎病院

高木 美枝子

今回の研修を受けて私は、今後、病院が取り組まなければならない課題は、退院支援であると強く感じました。これからの日本は、2025年には団塊の世代が後期高齢者となり、入院患者の増加が予想されます。退院後の生活がままならない状態での早期退院を、余儀なくされる患者も多数でてくるのではないのでしょうか。この高齢化社会を乗り切るためには、在宅医療が重

要となりますが、家族の介護力不足をどう解決していくかという問題も、大きな課題であると考えます。

病院内の各部署全体が、一つのチームとして連携を図り、患者一人ひとりの退院支援を行い、地域一体となった医療が提供できれば、今後の社会に大きく役立つのではないかと思います。「ときどき病院、ほぼ在宅」という言葉の実現を、目指していきたいと思っています。



感染管理－ステップ1－

開催日／11月12日
参加者数／91名

感染管理ステップIを受講して

自治医科大学附属病院

山越 裕美

医療関連感染は「管理をする」のではなく「予防する」という観点が世界的に求められています。その中で私たちは現場において感染を伝播させないことを念頭に置き、日頃から患者へのケアを行っています。しかしながら、現場の繁忙さに負けてつい感染対策が後回しになっています。その中で感染対策は知っているつもり、できているつもりなのですが、今回の研修で微生

物の種類や免疫について改めて学習し直すことができ、日頃行っている感染対策の疑問を解消することができました。

また、グループワークで他施設の看護師とのコミュニケーションの中で、感染対策で苦慮している点や工夫している点などの情報交換の場をもつことができ、有意義な時間を過ごすことができました。今回の研修で学んだことを活かし、臨床の現場に役立てていきたいと思っています。



がん化学療法の看護

開催日／10月15日
参加者数／89名

がん化学療法の看護を受講して

芳賀赤十字病院

岡田 敦子

私の勤務する病棟では、10月から血液内科医が常勤になり、血液内科の患者を受け入れることになりました。これまでも、化学療法を受ける患者の看護の経験はありましたが、本格的に受け入れることになり、私達の不安は増してきました。今回、このような時期にがん化学療法の看護を受講できたことで、看護師の役割について深く考える事ができました。

がん化学療法の看護とは、「安全・確実な投与管理」「患者・家族へのセルフケア支援」「意思決定支援」「心理・社会的支援」「チーム医療におけるコーディネーター」の役割があることを学びました。

これからは、患者や家族と向き合い、思いを知る努力をしようと思います。また、不安や悩みが軽減できるよう、私達看護師が中心となってチーム医療体制を整え、患者・家族を支援していきたいと思っています。

訪問看護師養成講習会

訪問看護師養成講習会にeラーニングを導入して



常任理事 馬込 公子

本講習会は十五年以上の歴史ある事業です。特に2025年問題では看護の役割がますます重要となり、訪問看護のニーズは高まっています。これまで本講習会は長場のため、受講を躊躇するという課題がありました。そこで、「職場や自宅のパソコンから自分の好きな時間に学ぶ」というeラーニングを取り入れ10日間となりました。eラーニングは、当協会初めての試みであり39名が受講、全員が修了できました。看護職の皆様、是非チャレンジしてください。



リハビリテーション看護Ⅰの講義風景

訪問看護ステーション風 中島 康夫



今回の受講で一番感じた事。それは、忙しい業務の中でもマイペースでeラーニングを受講し、集合研修では実践を意識しながら学べた事です。eラーニングでは難解な所は何度も復習し、理解を深めながら、訪問看護の定義・心構えから徐々に実践的な内容へと進みました。訪問看護の業務は領域が

幅広く、専門知識と時に応用が求められます。日頃忘れかけていた初心にかえり、曖昧ではない正しい知識を得られた事を、今後に活かしたいと思います。

平成26年度「看護職員イメージアップ対策PR事業」

未来を担う中学生や高校生へ、現場で活躍する看護職員が自らの経験等を通して**看護の魅力**や**命の大切さ**、**看護への道**等をお伝える「看護の出前授業」。今年度は県内17校（参加者約2,600名）で実施されました。

（実施数：平成26年12月現在）

参加者のフレッシュな声をお届けします!

中学生

講話を聞き、看護師という仕事は大変ですがやりがいのある仕事だと改めて感じる事ができました。患者さん一人一人の自分らしさを大切に、そして支えている姿はカッコいいと思いました。

体のケアだけでなく心のケアをするのも看護師の大切な仕事なんだと分かりました。

看護師の中でもさまざまな種類があることを知り、とても驚きました。（資格を）取得すれば生涯有効だと聞いて、たくさんの人々に寄り添って健康をずっと守れるのはステキだなと思いました。

高校生

看護師の魅力を感じることができ、将来の選択肢に入れて考えていきたい。

卒業生の方の話聞き、大変参考になった。看護学校への進学を目指して努力していきたい。

看護という仕事に暖かみを感じ、改めて看護師の偉大さを感じることができた。



お問い合わせ (公社)栃木県看護協会栃木県ナースセンター ☎028-625-6141



看バック!再就業応援プログラム事業



この事業は、潜在看護職員のスムーズな職場復帰(カムバック)と雇用する施設を応援する事業です。今年度は20施設の申請があり、26名の方が復職しています。

今回は、仕事と生活を調和させキャリアチェンジに成功したナースをご紹介します。

再就職を考えている看護職の方、潜在看護職員の雇用を希望する医療・介護施設募集中!
ご連絡お待ちしております。



新たなチャレンジ



とちぎ訪問看護ステーションたかねざわ 伊藤 はずき

今回、訪問看護師として現職復帰をさせて頂き新たな看護の発見と共に多くの素敵な出会いがありました。訪問看護師という新たな分野での就業は緊張の連続でしたが地域での看護の必要性を利用者の方々から学ぶとともに他職種との連携の重要性を実践の中で学ぶことができています。新たな職場でチャレンジすることは、大きな勇気と決断が必要となりますが、新たな扉を開くことは新たな自分を発見し自身を変えてゆくチャンスでもあると感じています。看バック!再就業応援プログラム事業では、再就業に際して不安や心配事など丁寧に対応して頂き安心して再就業への一歩を踏み出すことができ感謝しています。この出会いを大切にしながら安全・安楽で安心した看護の提供ができるよう精進してゆこうと考えます。

訪問行ってきます!



お問い合わせ先 (公社)栃木県看護協会 栃木県ナースセンター
☎028-625-6141 FAX 028-625-8988

mail : tochigi@nurse-centar.net
プログラムの詳細は看護協会HPをご覧ください。



看護職員再就業支援研修

看護職の資格を有する未就業の方、就業中で再学習を希望する方を対象に県内3か所の病院を会場として、年7回開催しています。6回の終了までで、93名の方が受講され現在求職サポート中です。

研修風景



受講者の声

全体的に和やかで楽しく受講できました。

ブランクがあり、再就業への不安がいっぱいでしたが、研修を受けたことで自信がつけました。

就職先の相談にも乗って下さったので心強かったです。

就職活動する勇気も自信もなく悩んでいましたが、研修に来られている方々との交流で気持ちが楽になりました。



お問い合わせ先 (公社)栃木県看護協会 ☎028-625-6141
<http://www.t-kango.or.jp/>



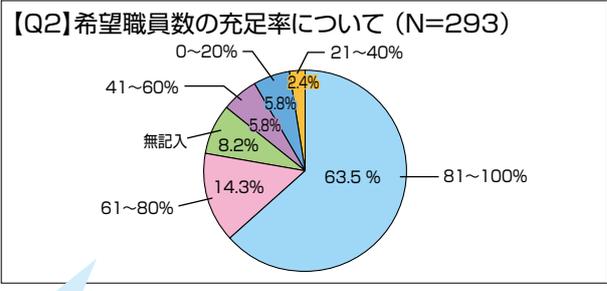
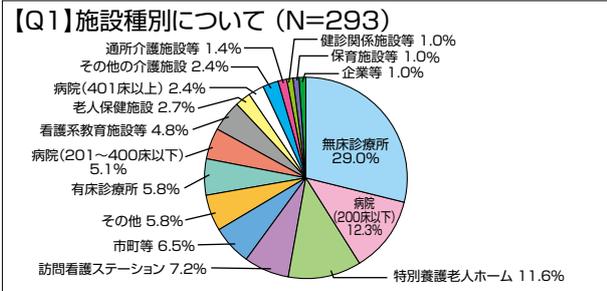


～*～*～ 平成26年度 看護職員需給状況調査結果 ～*～*～

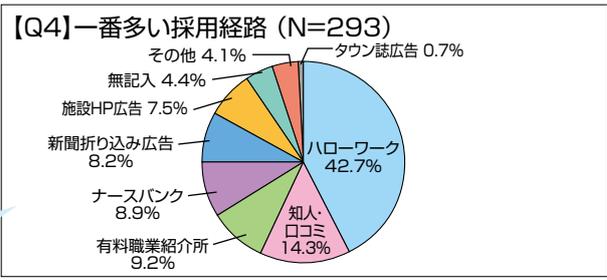
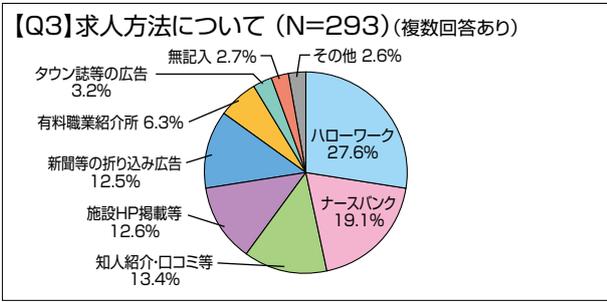
目的 栃木県内の各施設の看護職員充足状況や求人状況・募集経路などを把握し、今後のナースバンク事業に生かし就業促進や定着に繋げる。

調査期間と方法 平成26年9月5日～12日 アンケート調査(回収数 293施設 回収率 約18%)

対象施設 病院・診療所・訪問看護ステーション・老人保健施設・特別養護老人ホーム・看護系教育施設・その他の求人登録施設等 合計 1,637施設

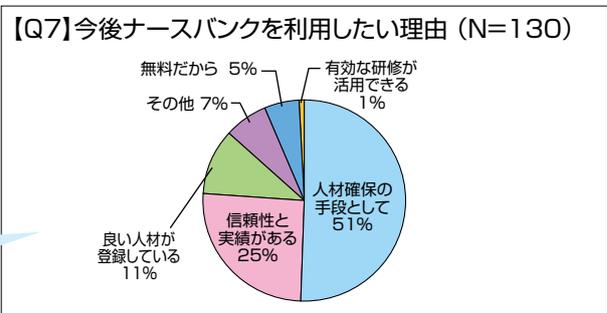
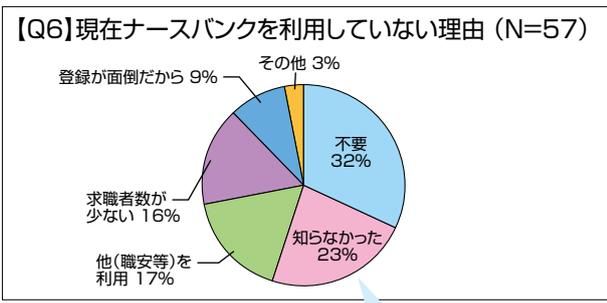
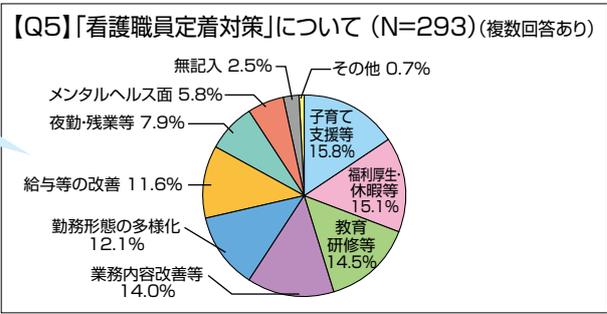


過半数の施設が充足していた。不足傾向が見られたのは、訪問看護ステーション・病院(400床以上)・有床診療所であった。



採用経路として多かったのは、①ハローワーク ②知人や口コミ ③有料職業紹介所 ④ナースバンクの順であった。県の委託業務である「**看護師等無料職業紹介所**」通称「**ナースバンク**」をもっと活用して頂きたい。

各施設でも看護職員定着対策に取り組んでいる。多い取り組みは、①子育て支援 ②福利厚生・休暇等 ③教育研修等 ④業務内容改善等の順であった。各施設とも、色々な支援を行い離職防止に取り組んでいる様子が伺われる。



ナースバンク利用については、①知らなかった ②求職者が少ない ③登録が面倒 等、知名度の低さや登録しにくいなどの指摘があった。反面、①**信頼性と実績がある** ②**良い人材が登録している** と、いう意見も頂いた。今後も真摯な対応で多くのマッチングに繋げて行きたい。



来年度は、e-ナースセンターもリニューアルして**“簡単登録”**
“スマホで簡単検索”**“自動マッチング”**機能が追加されるよ！
「看護師等無料職業紹介所」通称「ナースバンク」が多くの方々の
耳に届きますように！(登録有効期間6ヶ月)みんな、登録してね!!





再就業を後押し!!

2015年10月からナースセンターへの 届け出制度が始まります!

「看護師等の人材確保の促進に関する法律」の改正により、**2015年10月から病院等を離職した場合の看護師等は都道府県ナースセンターへ届け出ることが努力義務化されます。**法律には看護職個人による届け出の努力に依存するだけでなく、病院等の開設者等に対しても届け出が適切に行われるように支援するよう努めることが明記されました。

この届け出制度を活用することで、出産・育児、介護などで職場を離れた看護職とナースセンターとの“つながり”が確保され、**就業に関するさまざまな情報提供や相談など、その人に合った復職のためのきめ細かな支援が受けやすくなります。**

登録方法 10月スタート

①スマートフォンやパソコン

ナースセンターのサイトを通じて情報を送信



②郵送

所定の用紙に登録内容を記入して郵送



③来所

ナースセンターで所定の用紙に登録内容を記入



登録

就業に関するさまざまな情報が得られるほか、就業相談などが受けられます。



【届け出項目(案)】

- ①メールアドレス
- ②氏名
- ③住所
- ④電話番号
- ⑤生年月日
- ⑥免許種別
- ⑦就業・離職中など

離職時などの「届け出」努力義務

病院など

円滑な復職

離職

- 離職後、看護職資格保持者の要望に応じて情報提供などの支援
- 就職あっせんと情報提供など、復職支援のための「きめ細やかな対応」

総合的な復職支援(情報提供)、潜在化予防

お問い合わせ (公社)栃木県看護協会栃木県ナースセンター ☎028-625-3831

e-ナースセンターリニューアル

登録も求人検索なども簡単になります

1. 5くらぐ登録

- 登録に必要な入力項目数を大幅削減！
- 全ての操作がスマートフォンで可能に！

2. 5くらぐ求人検索

- 条件に合う施設リストがすぐメールで届く！
- 地図上からも検索できる！
- 全国の病院に直接応募できる！

登録しなくても、
求人検索(体験版)が
できるよ！



【まずは体験版から!!】

4月中旬以降に

スマートフォン
又はパソコン } からアクセス
<http://www.t-kango.or.jp/>

【栃木県看護協会トップ画面】



ここをクリック

【求職者と求人施設のトップ画面】
(イメージ)



体験版はこちら

もっと詳しく知りたい人は
求職票登録へ Go

ユーザー登録をしていない求職者(看護職)



求職者登録へ

ユーザー登録も簡単。
更に入力を進めると利用できる
サービスが広がります。



ぜひご活用
下さい!

お問い合わせ先

公益社団法人 栃木県看護協会 栃木県ナースセンター 看護師等無料職業紹介所(ナースバンク)
〒320-8503 宇都宮市駒生町3337-1 とちぎ健康の森4F
TEL : 028-625-3831 FAX : 028-625-8988 E-mail : tochigi@nurse-center.net





マロニエ会ウォーキング

地域の医師を交えての
公開 CGM カンファレンス

こんな活動しています シリーズ 8

— 糖尿病チームの活動 —

とちぎメディカルセンター下都賀総合病院 小島 明美



下都賀総合病院は、栃木市内の「下都賀郡市医師会病院」「とちの木病院」と統合再編し、新しく「とちぎメディカルセンター下都賀総合病院」となりました。平成28年には新病院が設立され、移転することになります。

入院患者の中には、「糖尿病」を有する方が多くなってきており、糖尿病教育入院を以前より行なっています。また、糖尿病教室では、通院されている患者だけではなく、地域の開業医に通院中の患者で血糖コントロール不良や、初めて糖尿病と診断された方など2週間コースの地域連携パスで受け入れています。教室は看護師・管理栄養士・薬剤師・理学療法士・臨床検査技師の日本糖尿病療養指導士（CDEJ）が担当し、集団指導と病室訪問による個人指導、栄養指導の一貫として昼食バイキング、そして、歯科医師会の協力のもと「歯周病と糖尿病」の講義と検診を実施しています。また、教育入院中の患者と患者会「マロニエ会」の方、通院中の患者などが参加できるウォーキングを月1回行なっています。

糖尿病患者の検査で、24時間血糖モニタリング（CGM）が取り入れられています。外来で検査を実施し、開業医から紹介受診の方も増えています。CGMの検査を生かすためにも検査の際には、患者に食事の記載と写真撮影、運動実践の有無、インスリンや内服など薬の使用時期、気になった症状などを記載していただいています。その結果をもとに、医師と各CDEJが生活の改善点などのカンファレンスを実施しています。このCGMカンファレンスでは、紹介元の開業医の看護師が参加し、意見交換をすることもあります。そして、CGMについて理解をしてもらい、糖尿病治療に生かせるよう地域の医師にも参加を促し、事例を用いて公開カンファレンスを実施しています。

その他、「糖尿病合併予防（フットケア）」「糖尿病透析予防」など合併症予防指導を行っています。地域の医療機関と連携を取りながら、患者がよりよい環境で療養ができるよう今後も取り組んでいきたいと思ひます。



院内の CGM カンファレンス

私の職場の好きなおとこ

シリーズ **43**

国際医療福祉大学病院 成田いづみ

病院と共に成長できる職場



国際医療福祉大学病院の歴史は平成2年マロニエ医院の開設からスタートしました。平成10年9月に国際医療福祉病院として100床を開設、平成14年には新病棟をオープンし146床へと増床しました。平成19年に国際医療福祉大学病院に名称変更したのちに、新病棟をオープンさせて293床へ、平成24年には353床となりました。さらに平成28年に予定されている408床への増床・増築に向け、病院拡充に伴うハード面、ソフト面を整備しているところです。

幅広い診療体制で県北地域の中核を担い、国際医療福祉大学との連携により質の高い医療の提供を目指し、スタッフ一人ひとりの顔が見えるチーム医療を推進しています。開設時より病院機能が拡大し続けており、病院の発達段階としては思春期から青年期を経て、大学病院としてのアイデンティティ確立の時期にあります。

幅広い診療体制で県北地域の中核を担い、国際医療福祉大学との連携により質の高い医療の提供を目指し、スタッフ一人ひとりの顔が見えるチーム医療を推進しています。開設時より病院機能が拡大し続けており、病院の発達段階としては思春期から青年期を経て、大学病院としてのアイデンティティ確立の時期にあります。

その大きな変化に対応すべく看護部は常に前進し続けてきました。

私は、病院が成長・発展していく過程に携わることができ、指示されたことを行うだけでなく、自ら考え行動することや、システムを構築していくといった貴重な経験をすることで、組織と共に自分自身の成長を実感しています。また、関連病院内では能力開発プログラムによるラダー制度を導入し、人材育成とキャリア開発が整備され、働きながら大学院への進学を目指すスタッフも多く、学べる環境があるのも当院の魅力の一つだと考えます。

現場の原動力となる主任会議では、待遇・看護基準・看護補助者教育・WLBといったテーマ別のグループ活動を活発に行っており、働きやすい職場づくりや看護の質の向上を目指しています。今後も病院の機能拡充に対応した、人間味あふれる暖かな看護実践を目指して、スタッフと協力していきいきと看護ができる土台を築いていきたいと思っています。

**募集のお知らせ**

♥「私の職場の好きなおとこ」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



一般の方へのコーナー

アルコールと上手につきあう



節度ある飲み方が摂取エネルギーを減らし、メタボリックシンドロームを防ぎます。

エネルギーをとりすぎて内臓脂肪をためこんでいる方によくあるのが、間食やお酒を計算に入れないケースです。特にお酒のエネルギーは実感しにくいもの。

あなたが1日に飲むエネルギー量を計算し、ごはんに換算してみましょう。

アルコールのエネルギー量 (kcal)

アルコールの種類	あなたが1日に飲む量	×1本(杯)のエネルギー量	=小計
ビール	普通サイズ缶 (350ml) <input type="text"/> 本	× 140kcal	= <input type="text"/> kcal
発泡酒	普通サイズ缶 (350ml) <input type="text"/> 本	× 158kcal	= <input type="text"/> kcal
日本酒	1合 (180ml) <input type="text"/> 本	× 193kcal	= <input type="text"/> kcal
焼酎	コップ (90ml) <input type="text"/> 杯	× 131kcal	= <input type="text"/> kcal
ウーロンハイ	中ジョッキ (500ml) <input type="text"/> 杯	× 219kcal	= <input type="text"/> kcal
チューハイ	普通サイズ缶 (350ml) <input type="text"/> 本	× 278kcal	= <input type="text"/> kcal
梅酒(ロック)	コップ (90ml) <input type="text"/> 杯	× 140kcal	= <input type="text"/> kcal
ワイン	グラス (100ml) <input type="text"/> 杯	× 73kcal	= <input type="text"/> kcal
ウイスキー	シングル (30ml) <input type="text"/> 杯	× 71kcal	= <input type="text"/> kcal

出典：厚生労働省健康局「保健指導における学習教材集(確定版)」より作成

合計
★
 kcal

飲んだアルコールのエネルギー量を
ごはんに換算してみると… () kcal ÷ 235kcal = (杯)
※ごはん1膳普通盛り(140g)は約235kcal



ふだんの飲み方を軌道修正!

休肝日を設ける

休肝日は、肝臓を休めるだけでなく、アルコールから摂取するエネルギーの節減にもなります。飲まない曜日を決めるなど、自分に合った休肝日を週2日設けましょう。

ビール中びん1本を毎日飲むと…

200kcal×7日=1400kcal

休肝日を週2日設けると…

週に400kcalの節減!

200kcal×5日=1000kcal



量や時間を決めて飲む

ビールのジョッキやチューハイなどを何杯も飲めば、そのエネルギーは意外に多いものです。飲むときは量や時間を決めて切り上げることを心がけましょう。



中ジョッキ1杯(500ml)で

ビール 200kcal

チューハイ 397kcal

ウーロンハイ 219kcal

エネルギー低めのお酒を選ぶ

お酒は、穀類などの原料を発酵させた「醸造酒」と、発酵液を加熱、蒸留してアルコールを濃縮した「蒸留酒」に主に分かれます。蒸留酒は揮発しない成分がとり除かれているのに対し、醸造酒はアルコール以外の糖質などを含むため、同じ酔い心地でもエネルギーは醸造酒のほうが高めです。

一方、蒸留酒は度数の高いものが多いので、水割りにしてゆっくり飲むなど、のどや肝臓をいたわる飲み方をしましょう。

お酒の分類

醸造酒	ビール、ワイン、日本酒、紹興酒
蒸留酒	ウイスキー、焼酎、ブランデー、ウォッカ

脂肪の多いつまみを控える

アルコールは食欲を亢進こしますので、外食する際は、カロリーの高いつまみをつい食べすぎてしまう点にも注意が必要です。

同じ魚料理でも、さしみ、塩焼き、ムニエル、フライなどの調理法によってエネルギー量が大きくちがいます。脂肪の少ない食材を選び、揚げ物や炒め物をできるだけ控えましょう。

食事でたんぱく質やビタミン、ミネラル、食物繊維などをしっかりとった後、食後にウイスキーなどを楽しむスタイルに切り換えてみるのも一つの方法です。

味自慢

担々鍋

運動部高校生と大学生
男子2人を含む家族
4人分です☆



●材料(4人前)

【鍋用の野菜】

何でもOK! 今回は
もやし 1kg ネギ 適宜
にら 1束
しいたけ 6~8コ
エリンギ 1パック
豆腐 1丁
水菜 1袋
豚挽肉 500g



【調味料】

ごま油 適量 豆板醤 小1~2
にんにく 5片 コチュジャン 大1~2
しょうが 1コ 砂糖 お好みで
練りごま 大1 水 100cc
すりごま 大5 豆乳 100cc
鶏がらスープの素 大2 (メのラーメン 4玉)

●作り方

- 野菜を食べやすい大きさに切る。
- にんにく、しょうがはみじん切り(フードカッターでガーっとすると楽ちん!)
- 鍋にごま油を入れて弱火~中火にかけ、**2**とネギの青いところを入れ香りが出るまで炒める。香りが出てきたら豆板醤・コチュジャンをお好みで加える。
- プチプチ音がし始めたら豚挽肉を加え、色が変わるまで炒める。
- 水と鶏がらスープの素、練りごま、すりごまを加え沸騰させる。
- 味を見ながら砂糖を加えて好みの味に整える。
- 野菜と豆腐を入れて火が通ったら豆乳を鍋の縁から回し入れる。



お好みでメの
ラーメンを投入

料理提供者: 県西健康福祉センター QOOちゃん母

ペット自慢

鈴木さん家のリリちゃんです。

私のだから
ダメダメ~



りんご
大好き♡



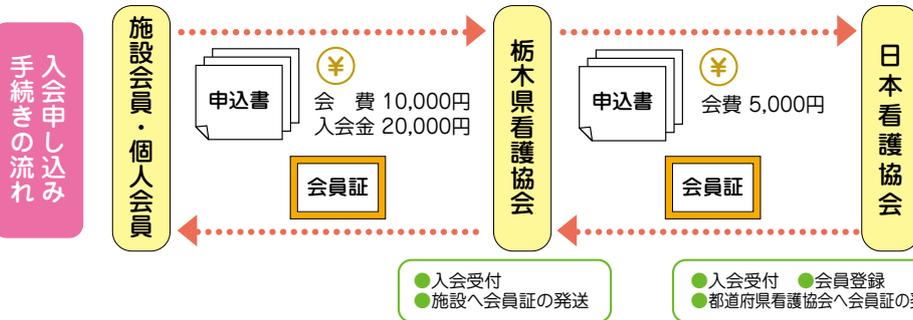
プイツ

写真提供: 国立病院機構 宇都宮病院



「入会手続」のご案内

平成27年度の入会手続受付中です



※県看護協会に入会申込書が届いてから、会員証発行までに1ヶ月~2ヶ月ほどかかります。

※平成27年度会員証の送付は、3月以降となります。

※送金後すぐに入会申込書を送付してください。

第29回看護大会 第25回「看護の日」記念行事 開催予定のお知らせ

期日 平成27年5月9日(土)

時間 午前10:00から

場所 栃木県総合文化センターメインホール 他

編集後記

本広報誌は、平成24年4月一第70号一から「看護とちぎ」に名称変更され、一般の方にもわかりやすい内容の話題を取り入れ企画・校正しています。今年も旬な話題をお届けしていきますので、よろしくお願いたします。(杉山)