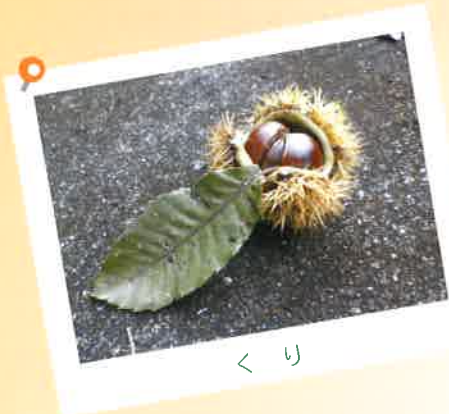


# 看護ながの

No.109  
2016.11.1



くり



コスモス



トンボ



稲



池田町七色カエデ



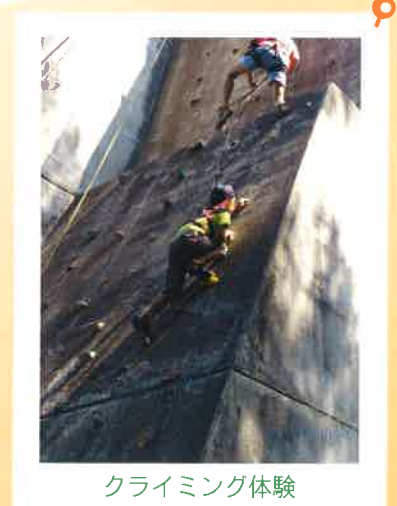
運動会



美男子



もみじ



クライミング体験

## CONTENTS

- 生涯現役シリーズ・看護師編 … P 2～3
- 長野県看護研究学会報告 …… P 4～5
- 看護職のワーク・ライフ・バランス  
(WLB) 推進集会開催 …………… P 6

- 災害支援ナース派遣調整合同訓練 … P 7
- ナースセンターだより …………… P 8～9
- 理事会報告、選管・推薦委員会より… P 10
- 教えて！ 栄養士さん！ …………… P 11
- お知らせ広場 …………… P 12

会員数  
平成28年10月  
18日現在

合計 13,888人 ) 保健師 1,074人 ) 助産師 662人 ) 看護師 11,754人 ) 准看護師 398人 )



公益社団法人  
長野県看護協会

特集

# 生涯現役シリーズ



## 第2回 看護師編

超高齢社会に向けて、第一線を退いた後、セカンドキャリアに邁進する保健師・助産師・看護師の先輩方を紹介します。



あち訪問看護ステーション 脇坂幸子さん

### ①経歴（どうしてこの職業を選んだのか、そのきっかけ）

不景気で職がなく、母から「手に職をつけなさい。」と言われて育ちました。

両親、弟が病弱で受診や往診を受ける機会が多く、家族を助けたいと思っていました。

また、アンプルをカットして注射器で吸う看護婦さんに憧れていました。

### ②今までの経歴の中で特に印象に残った出来事

飯田女子短期大学で看護学科の学生に講義しながら、2010年56歳で長野県看護大学大学院前期課程に入学し、2012年3月修了しました。21時過ぎまでの講義、徹夜のレポート作成、論文等大変でしたが、若い仲間たちとの学びは楽しく有意義なものでした。

### ③長く働き続ける秘訣・バイタリティ

臨床経験28年の中で、「話せない方」と言われていた患者に話しかけていたら「寒い」と言ってくれた時の喜び、意識障害のあった18歳が治療と看護により回復した時の感動等、看護の関わりによって機能を回復させることが出来る喜びを何度も体験し、より看護が好きになっています。11年間の教育現場でも学生たちに看護を教える喜びを感じていました。今は地域の皆様の機能回復に力を入れたり、終末期に関わり感動を頂く日々です。

### ⑤次世代に向けてのメッセージ

外来で少し横になった患者さんに「大丈夫ですか？ 中でお休みになりますか？」と声をかける。夜間、痛みが出現すると30分以上ベッドサイドにいて痛みの状況を観ながら対応する。5分毎にコールをする患者さんの処に、チーム関係なく、すぐに駆けつけ対応する。看護部長さんは、コールされる前に気づいて対処してほしいのだと話しています。

「看護師さんはパソコンを観て、バーコードをチェックする人」「入院すると寝たきりになる」という声を聞く中、患者さん個々を把握し対応する姿勢に、看護の質の向上を実感しました。



小児看護学実習



平成27年8月2日 訪問看護ステーション開所式



平成28年9月  
働いている施設の玄関にて

## 特定有料老人ホーム シニアパレスレインボー

### 宮澤千代子さん

#### ①経歴（どうしてこの職業を選んだのか、そのきっかけ）

進路を決めるのに悩んでいるとき、中学校の担任から看護師にならないかと勧められました。母親が経済的に苦勞していることもあり、将来も働き続けられ、絶対に自立しようと思って選んだ道です。昭和42年に長野赤十字看護専門学校を卒業、長野赤十字病院に就職しました。

#### ②今までの経歴の中で特に印象に残った出来事

患者さんの家族から難しい注文があり悩まされたこともありましたが、41年間長野日赤で仕事ができ、無事卒業できたことです。また、阪神淡路大震災で初めて救護に行かせていただき、どんな声かけをしたら良いのか慣れない緊張のなかで、一生懸命医療チームで救護所を回り活動したことが思い出されます。

#### ③長く働き続ける秘訣・バイタリティ

子供二人を出産、託児所、家に一人おいて姑に見てもらい、産後8週で育児休暇も取らず仕事に復帰し、夜勤もやりました。家族の支えがあったからこそできたと思って感謝しています。健康で看護の仕事が好きだからこそでき、続けられたと思っています。

#### ④最近の活動について

平成19年から有料老人ホームで、週3日から4日働いています。認知症患者さんのお世話をし、最終的には看取りの看護もさせていただいています。

また、長野県看護連盟の役員として12年間やらせていただいています。会員を増やすことがとても大変です。皆さんもぜひ入会していただき、看護師の待遇改善に向けて協力していただきたいと思います。

#### ⑤次世代に向けてのメッセージ

看護の仕事に終わりはありません。事実、私も退職した平成19年から有料老人ホームで今も働いています。今後ますます看護師は必要になります。若いときは病院で知識、技術を身につけることも大切です。将来も自分の力を生かせる場所で頑張りましょう。



平成28年9月  
一緒におやきづくりをしています

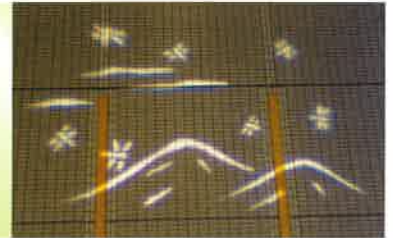


平成19年3月 退職のお祝いに花束を頂く



平成7年1月25日 阪神大震災の救護にて

# 第37回 長野県看護研究学会報告



## 10月1日(土)第37回長野県看護研究学会を開催いたしました

学会委員長 小林 たつ子



当学会は、長野県看護協会にとって大きなイベントの一つです。県民の皆様の命と健康を守る私たち看護職は、日々のケアの中から発した疑問を追究し、72題の口演・示説の発表を致しました。活発な質疑応答があり、立見席も出るほどでした。また、今回は初企画の交流集会で「認知症ケアチームの取り組みと課題」と題し、認知症認定看護師と会場の皆様とで臨床現場に即した実践的な意見交換が活発に行われ、意義深い集会でした。また特別講演／市民公開講座では大熊由紀子先生（国際医療福祉大学院教授、元朝日新聞ジャーナリスト）より「老いても病んでも家族と地域の愛に包まれてこの信州の地で」と題した講演があり、その中で、老いても病んでもその人にとっての誇りと味方と居場所を看護する（みまもる）ことが重要と話されました。これは日本看護協会の2025年に向けた将来ビジョンとも重なり、学会テーマでもある「看護の手と目～日常という営みを守る看護の力～」でもありました。市民参加60名を加え786名と、多数の参加者と会員の力の結集により、盛大で有意義な学会になりました。心より謝意を表しますと共に、来年の学会に向けて更なる皆様のご協力、ご支援をお願い申し上げます。



◀開会式



◀口演発表



◀示説発表



◀ランチオンセミナー

# テーマ **看護の手と目 ～「日常」という営みを守る看護の力～**

特別  
講演

## 老いても病んでも 家族と地域の愛に包まれて この信州の地で ～北欧で、そして独り暮らしの母を自宅で看取った日々～

ジャーナリスト 国際医療福祉大学大学院教授 **大熊由紀子氏**



大熊由紀子氏

日本の保健・医療・福祉を変革するため、北欧に渡り取材・執筆・発言を続け、日本の福祉を変えたと評される大熊先生。著書の『恋するようにボランティアを』『寝たきり老人』のいる国いない国』『誇り・味方・居場所』を基に、ユーモアを交え講演して頂いた。

独り暮らしの実母を自宅で看取るため、介護保険の範囲内で「わが母の地域包括ケア」の支援によって、自宅で人生を全うし得ることを証明してくれた、とお話しくださった。（『誇り・味方・居場所』の第3部参照）

寝たきり老人をつくらないために、どれだけ本人の思いに耳を傾け、思いを実現することが大切であるか、改めて考えさせられた。

(文責 広報出版委員会)



交流  
集会

## 認知症ケアチームの取り組みと課題

企画 長野県認知症看護認定看護師会

2016年4月の診療報酬改定により、認知症ケア加算が新たに創設されました。

現在、長野県では40名の認知症看護認定看護師が登録され、活躍されています。認知症サポートチームの活動報告を聞き、各施設のジレンマや現状をディスカッションし、長野県の認知症看護の活動内容や認知症ケアについて情報共有の場になりました。

(文責 広報出版委員会)



# 看護職のワーク・ライフ・バランス (WLB) 推進集会開催

\* 講義「ワーク・ライフ・バランスの基本的な考え方」

社会経済福祉委員会  
看護師職能 I 委員会

講師：三菱UFJリサーチ&コンサルティング 塚田 聡 氏

月日：平成28年 8 月30日(火)

## 明日への投資 !!

- 個人の生き方や人生の段階に応じて多様な働き方の選択を可能にする必要性がある。
- 働き方の見直しが生産性の向上や競争力の強化になる。

今、なぜWLBが必要なのか？



## \* ワークショップ参加施設の取り組み成果発表とパネルディスカッション



### 〈参加者の声〉

- 個々の病院で自分なりに取り組んでおられ、元気が出ました。
- 意見交換の内容が良かった。
- 中長期的な取り組みが大切だと思った。
- 各々の病院の前向きな検討事項が参考になった。



▲左より諏訪赤十字病院、三輪会長、健和会病院、下伊那厚生病院

平成25年度取り組み施設    平成26年度取り組み施設

- |           |            |
|-----------|------------|
| • 諏訪赤十字病院 | • 昭和伊南総合病院 |
| • 下伊那厚生病院 | • 松本市立病院   |
| • 健和会病院   | • 北信総合病院   |

日本看護協会より「看護職のWLB  
看護ザウルス賞」受賞！

## フォローアップワークショップ開催

平成29年 1 月31日(火)

看護管理者の皆さん  
ご参加お待ちしております!!

## 平成28年度 日看協「災害支援ナース派遣調整合同訓練」 長野県が被災県の想定で!!

日本看護協会では平成18年度から、災害支援ナース派遣のための調整訓練を行ってきました。この訓練は、長野県看護協会に登録をしている災害支援ナースの在籍する施設に対して、派遣の準備が可能か否か、可能であればどの程度の期間活動できるか等を調整し、ファックスやメールで連絡を取り、日看協との連携を訓練するものです。

今年度は、「岐阜県と長野県の活断層を震源とする大地震の発生により、両2県が被災県」と想定した訓練が行われます。実際の災害支援ナースの派遣は、4月の熊本地震、昨年は関東・東北豪雨による水害の時、避難所や被災病院で活動しています。当県でも派遣準備はしましたが、実際の派遣には至りませんでした。しかし、いつどこで災害が起きるか、「想定外」はないといった状況です。日頃の訓練が重要であることは言うまでもありません。

そこで今回の調整訓練を災害支援ナースの訓練にとどめず、県下の各施設で何らかの訓練を行い、今後の有事に備えていただければと考えます。

「平成28年11月29日9時15分発災。発災地は伊那地域全域」とし、訓練は11月29日から12月1日の3日間行われます。被災病院を伊那中央病院、上伊那生協病院、伊那神経科病院としています。

長野県看護協会は災害本部立ち上げの訓練を行う予定です。皆さんの御協力をお願いします。



高鳥山山頂から望む伊那方面 写真提供：伊那市

### 看護師職能委員会 I 研修会

## 最後まで自分らしく生きるために 一意思決定支援と心積りー

看護師職能委員会 I 松島身和（北アルプス医療センターあづみ病院）

平成28年9月27日に看護師職能委員会 I の研修会を開催しました。講師に東京大学大学院 死生学・応用倫理センターの清水哲郎先生をお招きし、160名の受講生の参加がありました。

清水先生は、人生の最終段階での医療は、その人らしく尊厳があり、豊かに快適になるように支援する事であり、それを踏まえた上で意思決定を支援し、尊厳ある最期を迎えるために、患者・家族を含め、多職種の医療チームで考えることが重要であると述べられました。講演後、二つの施設から事例提供があり、グループワークを行いました。日頃の関わりの中で悩んでいる事、困難だった事、よかったアプローチなど、活発な意見交換ができました。

アンケートにはたくさんの感想や意見が寄せられました。納得する説明の必要性や、患者・家族の思いを知り一緒に考える事の大切さ、相手を思いやる心を持ってケアしていきたい等、強い覚悟が受け取れました。



# 二〇一六年 医療安全川柳 入賞作品発表



医療安全推進週間（十一月二十日～二十六日）に合わせ、多くの方に医療安全の意識を高めていただこうと、「医療安全川柳」を募集いたしました。四十二作品の応募があり、審査の結果、四作品が入賞しました。  
一位～三位の入賞作品をご紹介します。

一位

記憶より 記録で残そう その看護

ペンネーム ふじみセーフティ部会さん

二位

違う名で 呼んでも笑顔で 返事あり

篠原綾子さん

三位

一手間を 省くと後で 倍返し

ペンネーム ふじみセーフティ部会さん

三位

患者に 言ったつもりが 伝わらず

ペンネーム 医療用語意味わからずさん

たくさんのご応募ありがとうございました

## 表紙によせて

今回の表紙は、広報出版委員会のメンバーが秋をテーマに持ち寄った写真の中から厳選し、掲載しました。風景や生き物などから秋を感じていただけたらと思います。みなさんも、秋を見つけにお出掛けされてみてはいかがでしょうか。



## 図書室カレンダー

黒字… 利用日  
9:00~17:00  
赤字… おやすみ

11 月						
日	月	火	水	木	金	土
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30			

12 月						
日	月	火	水	木	金	土
				1	2	3
4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31

1 月						
日	月	火	水	木	金	土
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

医療機器認証番号 224ACT5ZX00082000  
電位・温熱組合せ家庭用医療機器

## Sawa kō kō

くつろぎ時間のカラダケア  
ストレスや疲労に伴う不快な症状がやわらいて、  
私にパワーチャージ。



電磁波  
99%カット  
安心設計

TUK 東洋羽毛北信越販売株式会社 長野営業所  
〒381-0014 長野市北尾張部432-2 ☎0120-144-180

## 〈ライフプラン・シミュレーション〉

あなたとご家族の将来をシミュレーションし、  
最適なマネープランをご提案いたします。

教育費もかかるし、  
住宅ローンの支払いが  
心配という方

生涯収支分析

今入っている生命保険の  
保険料を少しでも  
減らせないかとお考えの方

既加入保険分析

B2プラザは  
土・日・祝日も  
営業!



お問い合わせ・資料のご請求はお近くの  
八十二銀行窓口までお気軽にどうぞ。

すてきな暮らしの発信源  
八十二銀行

八十二銀行のホームページ▶ <http://www.82bank.co.jp/>