

連盟だより

ユニテ

佐賀県看護連盟

Vol. 35

令和4年12月



届けよう看護の声を！ 私たちの未来へ



国会議員の方をイメージした写真です。

青：たかがい恵美子衆議院議員、オレンジ：あべ俊子衆議院議員、赤：石田まさひろ参議院議員、
レモンイエロー：友納理緒参議院議員



Unité(ユニテ)…… 「統一性」や「まとまり」、行動の「一貫性」などを意味するフランス語。

「1」や「1つ」を意味するun(アン)を語源とする。同じくフランス語のunion(ユニオン)がバラバラなものの寄せ集め的な結合を意味するのに対して、unité(ユニテ)は同質のもの、より純度の高い統一を表す。また、単一の基本単位を意味する英語のunit(ユニット)よりも抽象的、理念的な概念

友納理緒議員特集

「看護の明日をつくる」 「看護を守ることは、いのちと生活を守ること」

新型コロナウイルスの感染の再拡大が続くなか、日々医療の最前線で尽力されている皆さまに心から敬意を表しますとともに、深く感謝を申し上げます。

この度、第26回参議院議員通常選挙にあたり、佐賀県看護連盟の皆さまから多大なるご支援を賜り、心よりお礼申し上げます。いただきました「17万4335票」という大切な票の1票1票の重みを日々実感しております。



●選挙戦をふり返り●

今回の選挙では、「看護の明日をつくる」「看護をまもることは、いのちと生活をまもること」をスローガンにさまざまな政策の必要性を訴えてまいりました。

人員配置や働き方、処遇、子育てとの両立など看護職の働く環境を整えることは、決して看護職だけの問題にとどまるものではなく、安全かつ充実した医療・看護の提供につながるものです。助産師外来や院内助産の推進、保健師の増員、訪問看護の充実など看護に関する制度を整えることは、すべての世代の皆さまが穏やかに社会で生活をするために欠かせないものです。

選挙期間中、連盟の皆さまと一緒にこれらを訴えることで、日々少しずつ看護職だけでなく一般の方にも支援の輪が広がっていったように感じています。

看護にとってこれからの6年はとても重要な6年間となります。看護職の視点から気づいたことを、弁護士の観点から分析し解決していくこと、これが立法府における私の役割です。皆さまの力でスタートラインに立たせていただきましたので、訴えた政策を、現場の課題を、共有させていただきながら、法律や制度の見直しに義務感と責任感を持って取り組んでいきます。



●参議院議員の任期スタート●

令和4年7月26日、参議院議員としての任期がスタートしました。同日、参議院議員会館11階の1116号室に入室しました。議員としての最初の活動は、日本看護協会の専任役員会議でのご挨拶でした。翌日は、日本看護連盟の都道府県会長会でもご挨拶をさせていただきました。看護協会の立案する看護政策を実現するためには、看護連盟の力が必要です。連盟・協会とともに、国会での代弁者として、力を尽くしたいと思います。



●国会議員としての活動●

8月後半、自民党の様々な会議が開催されました。大先輩の国会議員の先輩方から、「新人は、専門にかかわらずできる限り多くの会議に参加するように」とのご指導のもと、医療・看護・法律分野だけでなく幅広い分野の会議に出席しました。そして、時には、国側の説明に対し、質問や意見をさせていただいています。

また、前デジタル副大臣の衆議院議員小林ふみあき先生にお声がけいただき、インスタライブも初体験致しました。テーマは、「デジタルと看護」。主に、3つの視点（デジタルを活用し、①看護を届ける、②看護師がベッドサイド業務に集中できるように、③看護教育をより効果的・実践的に）からお話をさせていただきましたが多くの方に閲覧・コメントをいただきとても盛り上がりました。

様々な初体験に、緊張の連続ですが、しっかりと頑張ります。



●看護問題小委員会、開催！●

9月1日には、自民党の看護問題小委員会が開催され、厚労省・文科省から令和5年度看護関係予算概算要求の説明がなされました。日本看護連盟・協会をはじめ19の看護関係団体からの要望が伝えられました。私からも、看護職員全体の処遇改善とあわせ、資格管理活用基盤構築の確実な実施、特定行為、看護教員等への幅広い研修体制の充実（ハラスメントなどを含め）などについて発言をさせていただきました。

●第210回臨時国会、召集！●

10月3日、第210回臨時国会が召集されました。会期は12月10日までの69日です。岸田首相の所信表明演説では、「看護、介護、保育などの処遇改善や業務の効率化、負担軽減を進めること」、「コロナとインフルの同時流行を想定した外来等の保健医療体制の確保を進めること」などが強い決意で述べられました。



●できる限り皆さまのもとへ●

国会閉会中はもちろん、会期中もできる限り、全国を訪問し、状況が許せば、施設訪問や視察もさせていただいています。先日、佐賀県看護連盟の講義にも訪問させていただきありがとうございました。

各地でうかがったお話をふまえ、自民党の会議や役所との意見交換の場などで発言し、少しでも国政の場に届くように取り組んでいます。

皆さまとともに歩む6年とさせていただきたいと思います。どうぞより一層のご支援を賜りますようお願い申し上げます。

《現在の役職》

【参議院】

- 厚生労働委員会/委員
- 地方創生及びデジタル社会の形成等に関する特別委員会/委員
- 国民生活・経済及び地方に関する調査会/委員

【自民党】

- 国会対策委員会・議院運営委員会/委員
- 沖縄振興調査会/幹事
- 青年局/次長（政策・広報部副部長）
- 女性局/次長
- 新聞出版局/次長
- 厚生関係団体委員会/副委員長



友納理緒議員への応援メッセージ



佐賀県看護連盟会長
内田 素子

会員の皆様には、日頃より連盟活動にご協力いただき、誠にありがとうございます。皆様の頑張りのおかげで、友納理緒参議院議員が誕生したことはこの上ない喜びです。友納議員は当選後お礼のため全国を回るとのことでしたので、佐賀県の多くの看護職と対面できるように、10月1日に看護協会看護連盟合同研修会の講師として来ていただきました。気さくでさわやかな姿にお似合いな白いジャケットの胸には議員バッジが、輝いており、決起大会でお会いした時より、一回り大きくなられたように感じました。これから、一人でも多くの方に友納議員に会っていただきたい、声を届けていきたいと願っています。友納議員は、「看護の視点から気づいたことを、弁護士の観点から分析し解決していくことを、これが立法府における私の役割です。訴えた政策を、看護の課題を、法律や制度の見直しに義務感と責任感をもって取り組んでいきます」と述べられており、心強い限りです。友納議員のこれからの6年間は看護にとっての重要な6年間になります。友納議員の活躍を期待し、しっかり応援してまいります。



佐賀県看護協会会長
南里 玲子

佐賀県看護連盟会員の皆様、いかがお過ごしでしょうか？酷暑の中の参議院選挙からあっという間に季節が変わりました。ともものう議員の初登院や臨時国会への参集も無事終了し、初々しさを醸しながらも、実力を備えた新人議員として司法から立法の世界へ活躍の場を広げられた議員に期待と関心が集まっています。

一年前の10月、私は初めてともものう議員と親しくお話をし、時間を共有する機会を得ました。明るく聡明な、温かいお人柄に惹かれ、イメージカラーのレモンイエローがぴったり合う方で、まさに「ともものに、頼もう。」という思いを強くしました。常に看護師の味方でありたいという、ブレない信念のもと国会の場に身を置かれた議員に、現場の声や思いを伝え続け、議員としての成熟を大いに期待しながら、佐賀県看護連盟の会員の皆様方とともに、息の長い応援をしていきます。ともものう議員、ご活躍を期待しています。



友納理緒議員への応援メッセージと活動報告

衆議院議員 あべ 俊子



7月の第26回参議院選挙にて、とものおさんがご当選されました。誠にありがとうございます。コロナ禍では、現場の看護師不足が顕著になりました。これは、看護師の絶対数が少ないというのではなく、医療制度の在り方、人員配置、地域医療への移行など、複数の要因が絡まったものです。一つ一つを解きほぐし、より良い看護を提供するための現場に変えていかなければなりません。コロナによってオンライン診療は大きく前進し、「DtoPwithN」による診療が主流となってくるでしょう。災害時派遣の看護師確保など、医療だけでなく社会全体の安全を支える役割が求められています。看護師に期待される役割が増えるなか、現場の看護職の業務内容も変化し、人材確保や研修参加にご理解とご協力をお願いしなければなりません。よい看護のために現場を変える、現場を変えるために制度を変える。その実現に向けて、看護系議員として、とものおさんと一緒に努力してまいります。

皆さまのお声をお聞かせください。



衆議院議員 たかがい 恵美子



看護連盟会員の皆さまにおかれましては、平素より国民福祉の向上と看護政策の推進にご尽力を賜り厚く御礼申し上げます。7月の参議院選挙では、見事とものおさんが新たに職域代表の議席を獲得し、組織の士気が一層高まっているところです。引き続き、より良い看護ができる環境づくりの実現のために共に頑張ります。

国会ではいま、物価高による国民生活への影響を緩和し財政健全化への道筋を後押しする緊急経済対策の議論が急務となっております。

三年に及ぶパンデミック対応も新たな段階を迎えており、今後は命の最前線に立つ専門人材のための処遇改善等がひとつの焦点となっております。現場の声を丁寧に伺って、着々と政策へ反映できるようにしたいものです。

寒さに向かう折から、皆様におかれましてはくれぐれもお身体ご自愛のうえ、御健勝で過ごされますようご祈念申し上げます。



参議院議員 石田まさひろ



佐賀県看護連盟の皆様、日頃より多大なるご支援を賜り、誠にありがとうございます。新型コロナ蔓延をはじめ、多くの困難の中、医療の最前線に立ち続け、地域の健康を守るために力を尽くされている皆様にご心より感謝と敬意を申し上げます。今臨時国会より、議院運営委員会理事、厚生労働委員会委員、参議院自民党の国会対策委員会副委員長を拝命致しました。国会運営が円滑に進むよう、交渉役として走り回ると共に、引き続き、厚生労働政策を推し進めて参ります。

皆様の力の結集により、晴れて友納理緒さんが当選を果たしました。本当におめでとうございます。看護師で弁護士である友納さんが国政の場に立つこと、とても頼もしく思います。看護政策における即戦力として、皆様の期待にしっかり応えて頂けることでしょう。私も友納さんと共に、皆様が「今日も良い看護ができた」と実感できる環境づくりへ向け、引き続き尽力して参ります。共に頑張りましょう。



支部活動報告

1 支部長 野田 秀子

晴れて参議院議員となられたともう理緒氏は、石田まさひろ議員と共に参議院厚生労働委員会にて国会運営にあたっておられます。

参議院議員ともう理緒氏の「事例から考える看護職の法的責任」というテーマで講演がありました。具体的な内容で理解でき、皆さま方も是非視聴されたらと思います。看護の現場は厳しいです。少しずつであっても処遇改善につなげていかなければと思います。これからも現場から声を上げ、その中から解決に取り組んでまいります。看護師でもあり弁護士でもあるともう理緒議員が大いに国会の場で活躍できるよう共にエールを送り続けましょう。

2 支部長 江里口八千代

日頃から看護連盟の皆様のご理解・ご協力ありがとうございます。

今回ともう理緒氏が当選されたのも皆様のご支援のおかげとっております。10月1日来佐され、看護協会と合同で研修会が行われました。ともう理緒議員が、弁護士の立場・看護師の立場からいろいろな裁判事例を紹介され看護記録の重要性、何故その記事が必要なのかなど教えて頂きました。理解しているようで改めて研修を受けることで不足している分も感じました。これからも私たちのためにご尽力頂けることと思います。

今後とも看護連盟へのご支援・ご協力お願いいたします。

3 支部長 前田貴美子

会員の皆様には日頃より連盟の活動に御理解と御協力を頂きありがとうございます。

7月の参議院議員の選挙の際は皆様方のご協力を頂き誠にありがとうございました。

支部の活動として、10月27日に「数楽」の研修会を開催致しました。研修会では糸が重なる美しさを実際に体験させて頂きました。これからも興味深い研修会を企画致しますのでご参加ください。

4 支部長 荒牧 順子

『過酷な労働環境の中で疲労が溜まり、ミスをしてしまう事がある看護職。事故をゼロにできなくても、安心して働ける環境を整える法律や制度を作りたい!』と政治への一步を踏み出された、ともう理緒議員。先日、佐賀県でも看護記録について研修をしていただきました。参議院の厚生労働委員となられ、ますます看護師が安心して働くことのできる社会の実現へ進めていただけるよう、ぜひ私たち会員も弛まず応援と声を届けていきましょう。

5 支部長 谷川 壽栄

皆様こんにちは。5支部長の谷川です。

今年7月26日に、看護職のともう理緒参議院議員が誕生しました。ともう理緒議員は看護師であり弁護士でもあるという立場で、看護職が安心して働くために働く環境を良くしていく、という強い決意を表明されています。政治の場で看護職のために働いてくださる看護職議員の方々の活躍はいつも誇らしく感じます。ともう議員もこれから約160万人の看護職の代表として活躍されることと確信しています。

唐津支部長 益田 孝子

皆様には日頃より支部活動へのご協力心より感謝申し上げます。10月1日にともう理緒参議院議員様が講師での県看護協会との合同研修会が開催されました。「事例から考える看護職の法的責任」講演で、看護職が負うかもしれない民事責任、刑事責任、行政処分のご具体事例。日頃よりの転倒事故の予見の対策実施、正確な記録の重要性を聞くことができました。ともう議員は厚生労働委員会に所属され国政の業務に当たられます。私たち看護職の声を届けて頂けることと思います。

OB支部長 倉守みどり

新型コロナウイルスも減少していく中、人の動き、経済も活発になってきました。先日の連盟・協会の合同研修会「事例から考える看護職の法的責任」は参議院の徽章を付けたともう理緒議員の講演で、相変わらず、熱弁をふるわれました。

今後は施設、看護学校などに直接出向いたり、対象を絞ったりして大勢の方に聞いてもらい、ともう議員を知ってほしいと思いました。

私たち、OB支部の活動も停滞していましたが、今年度は東と西に分けての研修会を計画しており、ともう議員を紹介していきたいと思います。

支部研修会報告

3支部研修会

日時：2022年7月4日（月）17:45～18:45

内容：COVID-19から学ぶ感染対策 場所：伊万里有田共立病院

講師：伊万里有田共立病院 感染管理室 加藤 善満氏 参加者：24名

《感想》

- ・看護連盟に加入する意義が分かった。
- ・手洗いの習慣は継続している。
- ・COVID-19や他の感染症の予防に手洗いが有効だと改めて認識できた。



3支部研修会

日時：2022年10月27日（木）17:45～19:30

内容：糸かけ数楽アート「糸が織りなす美しい世界」 芸術×数学×脳トレ×瞑想×リハビリ

場所：伊万里有田共立病院

講師：糸かけ師織花（織花） 原田 智秩織氏 参加者：16名

《感想》

- ・時間を忘れて集中して作成することができた。
- ・出来上がりを想像しながら、糸の色を選び組み合わせることで、同じ形でも自分だけのオリジナルの作品が出来上がり楽しかった。
- ・初めて作ったが他の物も作ってみたいと思った。 等

唐津支部・OB支部研修会

日時：2022年11月19日（土）14:00～15:40

内容：テーマ：年金についてよく知っていますか？

場所：唐津市高齢者ふれあい会館「りふれ」2階研修室

講師：よしむら社会保険労務士事務所 吉村多恵子氏 参加者：25名

《感想》

看護連盟基礎研修として青年部の原由紀さんより看護連盟の役割についての説明がありました。その後「年金について知っていますか？」の演題で、退職後にどの年齢で受給するのがよいのか、いったいどれくらいの年金がもらえるのかを、わかりやすく話されました。社会保険制度の仕組みや制度の改定についてこれまで考えたことがなく、あと数年後には今の生活ができる程度の年金は入ってくるものだろうと、のんびり過ごしていましたが、今回の講演を聞き、自身で年金の仕組みを理解しておくことが備えとして大事なことだと思いました。

（坂本三奈子）



会議・研修会報告

九州ブロック協議会看護連盟会長・副会長・幹事長・青年部研修会

日時：2022年9月20日（火）

場所：JR博多シティ 会議室

参加者：会長、副会長、幹事長、青年部委員長

第26回参議院議員選挙結果と各県の取り組みの発表があり、次の第27回参議院選挙に向けての提言について討議をしました。佐賀県は、Twitterの開設やポスターの作成、マニュアルの作成、若い層を対象にしたポリナビについて、青年部委員長の佐藤さんが発表してくださいました。佐賀県も次の選挙に向けて取り組みをしていきたいと思えます。



佐賀県看護協会・連盟合同研修会

日時：2022年10月1日（土）

場所：ガーデンテラス佐賀ホテル&マリトピア

テーマ：事例から考える看護職の法的責任 講師：友納理緒参議院議員

裁判事例では、看護に関する裁判で多くみられる、転倒、転落、身体抑制、褥瘡、説明不十分な場合等の事例をあげて、どのように看護するか講義でした。看護の独占業務である療養上の世話・診療の補助に於いて実践する看護職が負うかもしれない法的責任について、また過失という言葉が印象的でした。過失を問う時には、医療水準・看護水準が判断の基準にあるということ。私たちの行為には、必ずアセスメントが存在しその能力がいかに重要であることを認識しました。

また、看護基準書並びに看護手順書は、その時期に整備され、ベテランから新人看護職員まで基準を満たす行為ができる事。事故発生に堪えうる基準書でなければならないとの認識を新たにすることができました。看護の裁判例については、友納先生の著書で学んではいかがでしょうか。

（筒井弘子）



都道府県別会議（ハイブリット形式）

日時：2022年10月12日（水） 参加者：役員、支部長 13名参加

報告事項では、日本看護連盟から第26回参議院議員選挙経過と結果の説明があり、佐賀県からも同じく選挙の統括を説明しました。その後、検討事項では、協会との連携・協力、自民党県連等との連携、青年層党の活躍支援、投票行動促進等について、会長や支部長からの発言があり、日本看護連盟からの意見、助言をいただきました。最後には、今後の強化内容も検討しました。

次の活動や選挙に活かしていきたいと思えます。



青年部ポリナビワークショップin佐賀

日時：2022年10月29日（土）13:30～15:30

場所：看護センター 参加者：16名

テーマ：座ってできるヨガ ～こころと体のメンテナンスをしよう～

講師：上妻 智子氏

佐藤委員長の青年部活動報告に続き、今年度は心身のリフレッシュのためにヨガを企画しました。心と身体、共に健やかでなければ本当の健康とは言えません。椅子ヨガでは仕事や家事の合間にも出来る方法でストレスへの耐性を高める効果が期待できます。肩こり・頭痛・腰痛など身体のトラブルが解消されるだけでなく、平静さ、高揚感、自己肯定感が高まるなど、精神的なケアにも効果的なことがわかっています。近年では医療施設でも積極的にヨガが取り入れられているそうです。実際に行ってみて身体の不調の予防ができることや気分転換にぴったりで誰にでも簡単にできるものが多く、運動が苦手な方や年配の方でも無理なくできると感じました。（松下千春）



佐賀県看護連盟・4支部研修会

日時：2022年11月5日（土）13:30～14:30 参加者：33人

テーマ：現場の声に耳を傾け、人の想いに寄り添う佐賀県

講師：山口 祥義氏（佐賀県知事）

《アンケート結果より》

- ・県政のトップである県知事が現場の声を聴きながら、施策を考えていただいているのが理解でき、とてもありがたく感じました。
- ・佐賀への愛が感じられました。
- ・知事の人なりもわかり楽しいひとときでした 他



佐賀県議会傍聴

日時：2022年11月8日（火）10～12時

場所：佐賀県議会議棟 参加者：7名

一般質問を傍聴させていただきました。質問内容は、佐賀空港の自衛隊使用要請、西九州ルート、いじめ・不登校の現状対策等でした。アンケートでは、「佐賀県政の状況がより理解できた」「県会議員への働きかけの必要性がわかった」との意見がありました。今後も、定期的に続けていきたいと思えます。



自由民主党看護問題対策議員連盟研修会

日時：2022年11月14日（月）9～10時

場所：佐賀県議会議棟 1階 面談室 参加者：7名

在宅領域の特定行為研修受講の環境は、県内2か所に留まり門戸は狭い現状です。在宅での特定行為は今後ますます必要とされるものです。県外の受講の必要経費の補助の増額をお願いしました。医療ケア児の支援の課題は福祉だけでなく、医療・保健・保育・学校などの多岐にわたるにもかかわらず、連携がなかなか難しい現状です。他県と比較し予算額が低い現状を伝え、少しでも環境改善につながるよう声を上げていかなければならないと思えました。（西牟田静香）



九州ブロック看護管理者等政策セミナー

日時：2022年11月17日（木）・18日（金）

場所：ホテル日航大分オアシスタワー

参加者：内田、小池、宇曾谷、南里、前川、淵上、村岡

高階・友納議員の方々や日本看護連盟の柳谷常任理事の講演を聞いて、看護職の考えや現状を国の政策に取り込むためには、看護職の代表を国会に送り込む必要があると改めて確信した。また、4年制の看護師教育がスタンダードになり、保健師教育が看護師免許を習得した後の教育になるためにも政治力が必要だと思えました。（村岡早苗）



佐賀県看護連盟研修会（ハイブリット形式）

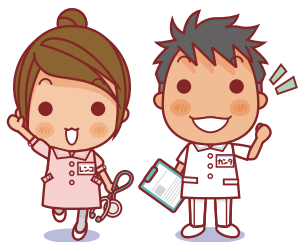
日時：2022年12月3日（土）13:30～14:30

場所：看護センター 参加者：24名

テーマ：看護と政策 講師：前田 和哉氏

感想：看護協会は特定の議員を推薦できない・選挙活動が出来ないために政策提言を行い、政策実現する為には看護連盟が必要です。議員さんには、看護師の労働内容やどういうことに困っているかを伝え政治に反映してもらうことが必要です。それを実現できる人材を国会に送り、意見を言ってもらい、私たち看護職が幸せに暮らせるよう保障を確保してもらいたいと思えました。（江里口八千代）





看護職員処遇 改善評価料



2022年10月以降、収入を3%程度（月額12,000円相当）引き上げるための処遇改善の仕組みです。

看護職員等処遇改善事業補助金

2022年2月から実施されていた、地域でコロナ医療など一定の役割を担う医療機関に勤務する看護職員を対象に実施されてきた賃上げの取り組みは、2022年9月で終了となりました。

Q どういう仕組みなの？

入院患者に対して、所定の点数が算定される仕組みです。

165通りある区分に応じて、1日あたり1点から340点の診療報酬となります。

どの区分に該当するかは、施設の看護職員等の数や延べ入院患者数によって、算出されます。

Q 算定可能な医療機関は？

救急医療管理加算に係る届け出を行っている保険医療機関であって、救急搬送件数が年間200件以上
もしくは

救命救急センター、高度救命救急センター、小児救命救急センターを設置している保険医療機関

対象となる医療機関に求められること

対象となる医療機関は、
確実に算定を!!

対象となる医療機関では、
早めの準備・院内調整を!!

看護職員一人一人が、本
評価料の意義を理解する!!

本評価料の対象看護職員は約60万人。
すべての看護職員の処遇改善に向け
た第一歩。

診療報酬項目の中で、用途が決めら
れている唯一の項目。積極的な算定
に向けた働きかけが必要。

本評価料は、患者に算定されるもの。
患者へ説明ができるように、意義を
理解し準備しておくことが必要。

看護職員の賃金引上げの実現について

2021年12月22日に総理に提出された公的評価検討委員会の「中間整理」においては、「今般の経済対策を踏まえ、まずは、地域でコロナ医療など一定の役割を担う医療機関に勤務する看護職員について、収入を3%程度引き上げていくべきである」と記載されました。また、「中間整理」においては、「管理的立場にある看護師の賃金が相対的に低いこと、民間の医療機関であっても、国家公務員の医療職の俸給表を参考にしている多いこと」にも触れ、「すべての職場における看護師のキャリアアップに伴う処遇改善のあり方について検討すべきである」と明記されました。このような処遇改善のためにも行政等の意思決定の場に看護職を送り込む努力を続けることが重要です。



まとめ知識



良い睡眠をとるための生活習慣改善の10カ条

1. 自分の睡眠特性を知る
朝型か夜型か？
どのくらいの睡眠時間をとると調子がよいか？
睡眠時間が長ければ長いほど健康に良いわけではない。
2. 規則的な睡眠スケジュールを守る
毎日、一定の時刻に就床、起床。
寝室は眠るためだけに使用する。
ただし、就寝時刻についてこだわりすぎは禁物（日中の活動などに応じて1、2時間の幅ができることを知っておく）。
3. 睡眠が充分かどうかは日中の眠気で判断する
4. 眠る前にはリラックス
軽い読書、音楽、ぬるめの入浴など。
5. 眠りを妨げるものを避ける
就床前4時間のカフェイン摂取（コーヒー、コーラ、茶、スタミナドリンク）。
就床直前の喫煙。
6. 光の利用
朝はカーテン、雨戸をあけ日光を取り入れると目覚めが良くなる。
日中には日光浴を。
夜は明るすぎない照明を。
7. 規則正しい3度の食事
特に朝食は体内時計のスイッチオンに大切。
就床直前の食事は眠りの質を悪化させる。
8. 適切な運動習慣
毎日の運動習慣があると睡眠の質が良くなる。
9. 昼寝をするなら30分以内
昼過ぎの一定の時刻。
10. 睡眠薬服用上の注意
一定時刻に服用。
アルコールと併用しない。

自律神経を整えストレスから自らを開放し
良質の睡眠を目指しましょう!!



シャバーサナ



腹式呼吸



スパイナルツイスト



仰向けのキャットカウ



ハッピーベイビーのポーズ



針穴のポーズ

東洋羽毛ぐっすり.COMより



純
日本製
Japanese product

東洋羽毛は、全ての工程において国内自社工場の「日本製」であることを守り続けます。

EDDEL
TUK

東洋羽毛 睡眠セミナー無料サービスのご案内

よく眠った人には、かなわない。

今よりもぐっすり。幸せな毎日のためのヒントがきっと得られるはずですよ。

《お役に立てる主な研修》

- 医師が全対策研修
- 学校保健委員会
- メンタルヘルス研修
- 高齢者の睡眠ケア

*他、施設内研修などご相談承ります（事前に必ずお打ち合わせをお願いいたします）

◆セミナーに関しては、二次元（コード）よりお問い合わせください。お申し込みご連絡させていただきます。
<https://www.toyayuma.com/seninar>

睡眠セミナー講師は新型コロナウイルスの感染予防対策（検温、うがい、手指のアルコール消毒・マスク等の着用・受講者とのソーシャルディスタンスの確保等）を行いつながらセミナーを実施しています。



外 観



看護部長と看護師長



研修中➡

謙仁会 山元記念病院は 1958 年に「山元外科病院」として開設、2005 年「山元記念病院」に名称変更されました。開院当初より地域の救急医療、慢性期、在宅、予防医療に邁進しております。法人内には病院をはじめ2つの介護老人保健施設、在宅ケアサポート、訪問看護、健康施設(謙仁の杜)を保有しております。謙仁会の理念である『患者さんは常に正しい。頭を下げよ。ベストを尽くせ』に基づき、地域住民の皆様方と共に歩む医療を心がけております。

看護部は、令和元年より看護師の「特定行為研修」指定研修病院(在宅慢性期パッケージ)として承認を受け、4名の看護師が資格取得を致しました。現在新たに2名が受講中です。今後は活躍の場を地域医療や介護に生かせるよう努めてまいります。

発行所 佐賀県看護連盟

〒849-0201 佐賀市久保田町徳乃1997-1 (看護センター内)
 TEL 0952-68-5437 FAX 0952-68-5438 編集発行人 内田 素子
 E-mail : info@sagakangorenmei.main.jp



季節の写真

佐賀インターナショナル
 バルーンフェスタ 2022

山田ひまわり園

皆既月食 (11月8日)

ブルーインパルス西九州新幹線
 開業記念飛行 (9月28日)

編集後記

第26回参議院議員選挙では「ともりのりお」氏が当選を果たすことができました。皆様の協力があったからこそだと思います、ありがとうございました。保健師、看護師、弁護士資格をもつ、ともりのりお議員の5つの看護政策に期待を込めたいと思います。新型コロナウイルス感染症の患者がいまだに全国的に発症しています。継続した感染症対策とご活躍には感謝します。これからも皆様のお役に立つ情報発信に努めさせていただきます。