

RENMEIみやぎ



目次

会長あいさつ・ごあいさつ	2~4P
日本訪問看護財団名取事務所 被災地支援訪問看護を終えて	5P
宮城県看護連盟通常総会開催並びに総会決起大会	6~7P
日本看護連盟通常総会開催	8~9P
会員研修 (1)	10P
平成30年度ポリナビワークショップin愛知	11P
石田まさひろ候補者の選挙カーが宮城県に来ました	12~13P
会員研修 (2)	14~15P
けやき支部研修会	16P
都道府県別会議	17P
リーダーセミナー	18P
健康セルフチェック	19P
会員募集	20P



会長挨拶



宮城県看護連盟会長 中村 恵美子

皆様、日頃から連盟活動に協力していただき有難うございます。第25回参議院議員選挙におきましてもたくさんの応援有難うございます。投票日の7月21日は、天候が荒れ模様で台風も接近しておりました。期日前投票ではなく当日投票にこだわっている人については、投票率に左右することになるので多少の不安はありました。連盟の事務所は18時半に開けるということにしておりました。18時を過ぎると役員が1人2人と集まってきました。前会長富田顧問の姿もあります。集まった7人でテレビ・インターネット・スマートフォンなどに各自が目を通し一番早く当選確実になるところを追いかけました。20時半過ぎてやっと石田まさひろさん当選確定となった時、もう少し状況を見てからでないと安心できないと誰も席を立たず見ていました。結果、宮城県は連盟会員1,978人ですが2,886票取ることが出来ました。同時に応援していた選挙区公認候補の愛知治郎さんが当選できなかったことは残念でたまりません。

石田議員が各都道府県を何度も訪れ思いを伝えてきた努力はもちろんですが、宮城でも確実に会員の票を取ること、子会員に働きかけてもらうことを第一に努力をしてきました。紹介者や議員さんについても感謝をしています。個人情報や守秘義務などがありますので何票入れてくれたか、知ることへの限界はありますが選挙カーや街頭での演説で県連の方からの力強いご協力を頂きました。



「RENMEIみやぎ」によせて

宮城県看護協会会長 石井 幹子

看護協会は、あなたにとってどんなところでしょうか？

宮城県看護協会は「看護の質の向上」「働き続けられる環境づくりの推進」「県民のニーズに応える看護職の役割・機能の拡大と充実を図る」ことを使命に、公益社団法人として活動しています。

そこで、専門職としての実践力強化や組織で期待される役割を発揮するため、そして社会情勢の変化に対応するために、広くきめ細やかな研修を数多く開催しています。また、研修の企画運営だけでなく、行政に要望や企画提案を行って各種事業も展開しています。例えばナースセンター事業もその一つ。

現在は地域包括ケアシステムの推進に向けてまた震災時の教訓から、多様な働く場で活躍する看護職がネットワークをつくりお互いが顔の見える関係になるようにと支部単位での活動も進めています。

これからも看護職が自分の仕事に自信と誇りをもって活動できるように努めてまいりますので、ご意見とご協力をお願いいたします。



ごあいさつ

日本看護連盟会長 大島 敏子

第 13 代日本看護連盟会長に、ご推挙頂いた大島敏子です。

昭和 34 年 7 月、日本看護協会に「看護政治連盟設立準備委員会」が発足、初代看護協会長の井上なつゑ氏が戦後初めての参院選に当選、厚生省医務局に看護課を新設 (S23)。その後 9 年間、議員を出せなかったとき何が起こったのか？ 昭和 31 年には、厚生省看護課が廃止され、年々劣悪になる労働環境を変革するため、政治的活動の重要性を認識し、看護協会の目的を達成するための組織団体を設立したのが日本看護連盟誕生秘話です。それが現在の連盟活動の原点で、「Nursing now」＝看護の力で社会を良くしよう！という活動にも繋がっているのです。

令和の時代、連盟活動は、「立」から「律」への意識変革です。「立」とは経済的・技能的自立で、「律」とは自分なりの価値基準や信条、理念をもち自ら判断・行動することです。「自律した看護職」として、明るく・楽しく・元氣よく、進めて参りましょう。



「RENMEIみやぎ第78号」によせて

日本訪問看護財団理事長 清水 嘉与子

令和初の夏は猛暑続き、熱中症で倒れる人のニュースもたくさんでした。参院選中にあの暑さに会わなかったことは幸いでしたが、宮城県会員の皆様、特に役職についていた皆様はもっとも熱くなっていたのではないのでしょうか。おかげで石田昌宏議員を再び国会に送ることができました。まずは万歳です。ただ国政選挙であるにも拘わらず投票率が 50% に届かなかつたことや、看護連盟でも全国の 2/3 の県で前回の石田選挙の時より票を落とすなど看護職にも選挙離れ現象があったことは残念でした。

世界一の長寿国になった日本で、これからますます看護職への期待が高まっていくことは必須です。今日まで看護界がいろいろな面で充実の道を歩んできたことは確かですが、誰もが専門職として誇りをもって、長く働き続けられる環境を整えるにはまだ政治の力が必要です。看護系議員の一層の活躍に期待するとともに、会員の皆様、3 年後に向けて活動を始めようではありませんか。



ごあいさつ

参議院議員 石田 昌宏

皆様のお力をいただき、7 月 21 日、医療福祉系の立候補者が多くいる中で最高得票を得て、再び社会保障政策の中心で働くチャンスをいただきました。

すでに 7 月 29 日より新しい任期がはじまっております。

看護職員ひとりひとりの働く環境を改善し、いい看護ができたという実感を日々得られる、プライドとプロ意識をもって看護が出来る、そんな現場をめざします。

そのために必要な人員確保、ヘルシーワークプレイスづくりの浸透、処遇の改善、資質の向上、すべての制度を整えたい。

Nursing now の精神を広げ、看護の力で明るい未来を導きます。

2 期目も与えられた役割、使命を果たすべく、全身全霊をかけて取り組む所存です。

ご期待いただいたことの重みを忘れることなく、これからも前に進んで参ります。

今後とも見守り続けていただけますよう、変わらぬご支援をよろしくお願い申し上げます。



ごあいさつ

厚生労働副大臣 参議院議員 高階 恵美子

宮城県看護連盟の皆様におかれましては、お健やかに過ごしのことと拝察いたします。令和初の参議院議員選挙では石田まさひろ議員を再選いただき、誠にありがとうございます。看護職を代表する議員として、今後ますますの活躍が期待されますので、引き続きよろしく願いいたします。

厚生労働副大臣に着任後、外国人労働者の受け入れ体制整備など広範で深遠な働き方改革の推進にあたっています。また、2040年をめざす社会保障制度改革の方向性について議論を進めています。

就業女性数が増え育休取得率も上昇した一方、看護の現場では、各々の将来を見据えたキャリア形成環境の整備が一層重要となっています。個性や能力を発揮し一人ひとりが輝ける未来のために、これからも地道にがんばります。



ごあいさつ

外務副大臣 あべ 俊子

宮城県看護連盟の皆様におかれましては益々ご健勝のことと存じます。

この度の石田まさひろ先生の栄えあるご当選、誠におめでとうございます。看護連盟の皆様から多大なるご支援をいただき、看護系議員の議席を守ることができたと、私からも心より御礼申し上げます。

今回のご当選は「すべての看護師が“今日もよい看護ができた”と思える現場にしたい」という石田まさひろ先生の熱い情熱、看護の発展にご尽力された6年間の功績、そして何より、全国の看護師の方々の「私たちはもっとよい看護をしたい」という熱意によるものと確信しております。皆様の17日の熱いご支援に、国会議員としての思いを改めて強くいたしました。

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、石田まさひろ先生と一緒に尽力して参りたいと思いますので、今後ともご指導賜りますようお願い申し上げます。

この度は本当におめでとうございます。



ごあいさつ

衆議院議員 木村 弥生

宮城県看護連盟の皆様、こんにちは。

参議院選挙の応援お疲れ様でした。私も京都三区で一生懸命に応援いたしました。石田まさひろ先生の当選を一緒にお祝いいたしております。

私は、これまで看護の視点を軸に医療分野をはじめ、待機児童、特別養子縁組、生活困窮者の就労支援、児童虐待、乳児用液体ミルク等の政策課題に強い思いを持って取り組んでまいりました。

国の方向性として、私が提唱している「誰もがより健康で活躍できる社会」「再チャレンジ可能な社会」へと加速しているように思います。

また児童虐待防止・対策強化のため、児童福祉法も3年ぶりに改正しました。さらに、その周辺に潜む、さまざまなリスク因子の改善に向けて力を尽くします。

令和の時代に看護職がますます力を発揮する、そんな社会になるよう、これからも看護職議員として、看護と政治をつなぐ役割を果たしてまいります。引き続き、ご指導ご鞭撻のほどよろしくお願い申し上げます。

日本訪問看護財団名取事務所 被災地支援訪問看護を終えて



前宮城県看護連盟会長 富田 きよ子

日本訪問看護財団が開設し運営してきた名取事務所は、東日本大震災が起きた 2011 年 5 月から仮設住宅で暮らす名取地区の方々の健康支援を 8 年にわたり続けて頂きましたが、今年 3 月 25 日に仮設団地の閉鎖と共に事務所も解散しました。夏はオレンジの T シャツ、冬はオレンジのジャンパーを着て訪問するスタッフはシーンと静まりかえった仮設に明かりが灯ったように見えました。阪神淡路大震災の時に病棟婦長をしていた私は若い看護師さん 5～6 人を次々と防災ヘリコプターに乗せ救護班として大阪におくり被災地支援をした経験もあり、「孤独死」が多かったという被災地の反省を踏まえ、名取市での活動をお願いしました。おかげ様で仮設住宅から 1 人の孤独死もなく、救急車を呼ぶ回数も少なく、住民に慕われ、心が通い合うその訪問活動はすばらしいものでした。財団の皆様、8 年もの長い間名取市民を支えて頂き本当にありがとうございました。又、宮城県看護連盟が関係者のご協力为名取市と訪問看護財団のご縁をつなぎ微力ながら復興に貢献できたことに深く感謝申し上げます。

前日本訪問看護財団名取事務所 阿部 百合子

仮設訪問当初は玄関で声をかけても、出てきてもらえず悩みました。訪問を受ける側からすれば、体育館での避難所から解放され、ようやく一人になり、または家族だけになり、これまでの生活、これからの生活を考えたい時期でもあり、知らない人から訪問を受けることに抵抗感もあったと思います。そのような複雑な心境を受け止めながら、無理強いせず訪問を重ねました。徐々に受け入れて頂き健康相談を中心にしながら体調のこと、家族のこと等、胸に詰まっている想いを話してくれるようになりました。

津波で家族 7 人を失くした方、目の前で手が離れ波にのまれた妻のこと、独居でアルコール依存の生活を続ける方、寝たきりの夫に十分な食事をさせることが出来ないまま生活をしている家族、仮設に準備された電化製品が使えず困惑している方、その内容により電化製品などは一緒に番号をつけて使えるようにしたり、必要な部署に繋いだりしました。孤独死を防ぎ、健康で暮らせるように訪問看護を続けました。徐々に自立再建、復興住宅へと移転してからは、各集会所、公民館へ、「まちの保健室」として出かけ住民さん達と再会し、健康相談や近況報告を聞きながら元気な姿を見守りました。私達に会いたかった、待っていたよという住民の皆様の声に支えられ私も元気に活動できました。

現在、名取市保健センターで続けている「まちの保健室」にスタッフの一員として関わっております。



宮城県看護連盟通常総会

宮城県看護連盟通常総会に参加して

仙台赤十字病院 鈴木 かおる

2019年度通常総会が5月17日(金)に開催され、総会に先立ち本年2度目の参議院議員選に出馬された石田昌宏議員の決起大会が行われました。石田議員は「我国は高齢化(長寿化)社会を迎え、看護職も働き方改革が必要である。看護政策においては“看護職の人手不足の緩和・業務の削減・記録や手続きの簡素化等を進め、ベッドサイドケアを充実させる。”と述べられ、二期目の議員活動に強い意欲を示されました。



中村恵美子連盟会長挨拶



佃洋子前協会会長挨拶



総会審議の様子



会場の様子

並びに総決起大会

令和元年5月17日

仙台ガーデンパレス

宮城県看護連盟通常総会に出席して

総合南東北病院支部 高橋 明美

今年度は、石田議員が出席するとあって平日の金曜日に行われたが、会場が満席になり椅子を追加し行われた。石田議員は「看護の可能性」と題し、働き方改革により入院患者・入所者の安全が守られ、安心して看護できる環境を良くして行こうと熱く語った。多様な働き方を構想され、一つでも現実にするために、私たちに責任があると感じた。

総会は滞りなく行われ、活動計画の重点方針を①選挙の勝利②力強い組織の創成③成熟・自立した活動の3点とし、石田議員の熱の余韻を残し終えることができた。

決起大会の様子



石田まさひろ議員スピーチ



“がんばろうコール”



記念撮影

日本看護連盟

日本看護連盟通常総会に参加して

東北公済病院 阿部 玲子

今回、日本看護連盟通常総会に初めて参加する機会をいただきました。

今年は、日本看護連盟創設60周年の節目の年であることを会場で知り、長い年月の先人の苦勞を感じるに至りました。7月に参議院議員選挙が迫る中、開かれた総会であり多くの国会議員の参加に驚かされました。また、執行部からの報告に対し、会場から多くの質疑が出され会の運営に対し活発な意見交換がありました。

2019年度の当会スローガンは「ベッドサイドから政治を変える！」～看護の未来をつくる看護連盟～であり、私たち看護職は私たちの視点で、よい社会を作るための貢献として代表を国政に送ることがこの会の目的であると認識することができました。そのために今後は、微力ながらも身近なところから行動し、目的達成の一助となるよう努力していきたいと考えています。

今回、総会への参加の機会を与えていただいたことに、深く感謝いたします。



通常総会開催

令和元年6月14日 ザ・プリンスパークタワー東京

日本看護連盟通常総会に参加して

石巻赤十字病院 阿部 和枝

令和元年6月14日(金)ザ・プリンスパークタワー東京で開催されました、2019年度日本看護連盟通常総会に参加してきました。梅雨時でしたが、看護師のパワーで雨もやんだのか、当日は晴れやかな晴天に恵まれました。看護の現場では、専門性の高い実践力の発揮や職場環境・就労環境の改善など取り組むべき課題が山積しています。現場で声を出し、声を確実に届け、解決していく為には組織力・政治力の強化が必要であると草間会長は仰っておりました。看護連盟の組織力・存在感をアピールする機会のひとつに選挙があります。数は力です。人任せにするのではなく、自分ができることは何かを考え着実に取り組んでいく事が大切であると感じました。

初めて日本看護連盟通常総会に参加して

広南病院 宮城県看護連盟青年部 芳賀 悠右

私が一番に実感した事は、看護と政治は決して別々のものではなく、むしろ他職種よりも密接であるということです。国会・たかがい恵美子議員の事務所見学では、私達看護師の思いや要望を国会の場に伝えているその道筋を感じることができました。

連盟総会・石田まさひる議員の決起大会では Nursing now 看護の力で健康な社会をつくるために、全国から看護師が集まり石田議員を応援していました。

私達一人ひとりの思いが、行動が政治をそして看護のみならず、日本の未来を変えることになると本当に思えた旅でした。



会員研修(1)

令和元年6月13日

国会見学

国会見学と厚生労働副大臣室表敬訪問

宮城県看護連盟会長 中村 恵美子

6月13日仙台駅3階で待ち合わせ24名で新幹線に乗った。厚生労働省玄関前で高階事務所の佐々木秘書さんに迎えてもらい、厚生労働省10階にある副大臣室を訪問した。高階恵美子参議院議員は厚生労働委員会が入っており、不在だったが秘書さんは許可をもらっていて下さったので、副大臣の机の周囲で記念撮影をした。「高階議員はいつもここで仕事をしているのね」と参加者は緊張しながらも誇らしげに写真に写っている。

その後は、国会の参議院議員議事堂を見学した。案内と出入り口の警備の方は参議院側だけでも200名いると言う。小中学生や一般の人の見学が引きも切らず建物の中や庭を案内してもらっていた。私たちも庭において歩いたが、宮城県選出の国会議員の方が次々来てくださったのでご挨拶をし一緒に写真撮影をした。最後に国会内の高階事務所にお邪魔して写真を撮った。

国会見学に参加して

東北医科薬科大学病院 伊藤 和子

三権の長の立法権をつかさどる機関である国会と国会議事堂を見学してきました。

国会議事堂は、昭和11年に建設され美しい御影石でおおわれた建物で「白亜の殿堂」と呼ばれており圧巻でした。

建物の中を見学して、印象に残っている事は、国会議事堂中央広間の四隅に置かれている銅像です。日本の憲政に貢献した板垣退助、大隈重信、伊藤博文の銅像と銅像のない台座が置かれていました。これは4人目を人選できなかったともいわれていますが、「政治に完成はない、未完の象徴」という意味もあるそうです。政界の口マンを感じました。このようなところで看護師出身の阿部俊子衆議院議員、高階恵美子参議院議員、石田昌弘参議院議員、木村弥生衆議院議員が活躍されています。「ベットサイドから政治を変える」ため、看護現場が抱えているさまざまな課題を具現化し制度化、法制化のため尽力を尽くされているこの4人の先生方をますます応援したくなる1日でした。



宮城県看護連盟 青年部活動報告

平成 30 年度全国ポリナビワークショップ in 愛知

日時：平成 31 年 2 月 23 日（土）会場：中電ホール（愛知県名古屋市）

「全国ポリナビワークショップ in 愛知に参加して」

宮城県看護連盟 青年部委員長 藤井 純



平成 31 年 2 月 23 日（土）に中電ホール（愛知県名古屋市）を会場に開催された、第 12 回全国ポリナビワークショップ in 愛知に参加して参りました。当日は全国から 400 名を超える参加があり、前回大阪での全国ポリナビに匹敵する参加者で、会場は満員となっていました。全国規模でのポリナビ参加は今回が 2 回目でした。テーマとして「熱伝導 いい看護の答えは現場にある」として、石田まさひろ参議院議員が出席されました。

今回は各ブロックの青年部代表がパネラーになり、石田議員へ質問を投げかけていくシンポジウムスタイルの会でした。また参加者からリアルタイムで生の質問を専用フォームから受付、その場で提示して回答をいただく時間も設けてありました。様々な意見や質問がたくさん飛び交う活気に満ち溢れた会であったと思います。ポリナビの中で石田議員への応援メッセージを送る時間がありましたが、3つの県から熱いメッセージが送られました。石田議員のイメージカラーは、真っ赤に燃える赤であり、まさに今回のテーマである熱伝導にふさわしく石田議員の激励ができました。今年は選挙の年であり、石田議員の国会での活躍をもっともっと継続していただく必要があります。その団結力で再選ができるように会の最後には、会場の参加者全員で掛け声を掛け合い終了となりました。

昨年に引き続き今回も全国の青年部員の方と交流を深めることができ、更にネットワークが拡大し情報交換が密にとれるきっかけの場となりました。各県の代表の方との情報共有もでき、全国の仲間が更に増えました。更に宮城の情報を全国へ拡散できるように今後も活動を広げ、看護の仲間へ看護政策を知ってもらえるように日々取り組んで参りたいと思います。



会場の様子

青年部代表から石田議員への応援メッセージ
会の最後に、会場の皆さんで、大きな声で
「イシ・ダ・サン・ダー！」の掛け声
で締めくくりました





石田まさひろ 候補者の選挙カー

仙台駅前から藤崎までクリスロードを、相沢光哉宮城県議会議員と会員の皆様と一緒に、その後、仙台市内(仙台オープン病院・東脳神経外科病院・東北医科薬科大学病院)、大崎市(みやぎ北部循環器科)、大和町(公立黒川病院)、富谷市(仙台リハビリテーション

多くの皆様のご支援により、所期の目的が達成出



が8月17日(木)宮城県に来ました

に歩きながら、選挙運動をしました。

東松島市(仙石病院・齋藤病院・真壁病院)、石巻市(石巻ロイヤル病院・石巻赤十字病院)、
病院)、周辺をまわりました。

来ました。これからのご期待に努めてまいります。



会員研修(2)

令和元年8月24日

仙台ガーデンパレス

講演 1

看取り 「死にゆく人とご遺族との寄り添い方」

講師 高橋悦堂 先生(臨床宗教師)



講演 2

エンゼルケア

講師 池田あづさ 先生(緩和ケア認定看護師)

2019年度 宮城県看護連盟会員研修会



宮城県看護連盟会員研修に参加して



仙台オープン病院 早坂 幸子

研修会では、栗原市普門寺副住職であり臨床宗教師である高橋悦堂先生のご講義を拝聴させていただきました。

死の現場に宗教者は必須と話し 2012年に永眠された故岡部健医師の最期を看取った宗教者である。死を受け入れることの重要性和困難さについて改めて考えさせられました。

更に光ヶ丘スペルマン病院の緩和ケア認定看護師の池田あづさ先生の現代のエンゼルケアについてのご講義では、死後の処置ではなく患者・家族を尊重した生前からのケアであることを学びました。根拠に基づいて患者の尊厳を保ち家族の思いに寄り添ったケアを現場に伝えていくことの重要性を実感しました。

エンゼルケア研修に参加して

宮城県立こども病院 大村 佳祐

この度は貴重な研修に参加させていただきありがとうございました。お二人の先生のお話を聞いて、看護師は人が死ぬ瞬間に立ち会う数少ない職であるということを実感しました。高橋先生のご講演は患者と家族が最期を過ごす貴重な場面に看護師は携わっていて、その特別な時間に関わっている専門職として「その人らしく生き抜く」ためのケアのあり方を深く考える機会となりました。

池田先生の講演は、私も自施設でエンゼルケア研修に携わっており、最近のエンゼルケアのお話はとても勉強になりました。人生の貴重な時間に携わることの重要性とともに、改めてエビデンスに沿ったエンゼルケアの重要性を感じた研修となりました。

会員研修に参加して

けやき支部長 鈴木 喜代子

まだ蒸し暑さの残る 8 月 24 日に研修会が開催されました。

はじめに「看取り」について、高橋悦堂先生にご講演をいただきました。

事例を通しながら揺れ動く心情と困難さをお話し頂きました。

その中で、ある方の選ばれた「未来は明るい、今年も一年がんばります」という年賀状に周囲の人々への心遣いと優しさが溢れているように感じられました。引き続き「エンゼルケア」について、池田あづさ先生のご講演では、生命活動を終了すると有機体である私たちは、科学的・物理的变化は避けられない。

そこで根拠に基づいて患者さんの尊厳を保ち、ご家族の思いに寄り添いながら整えさせていただくことが重要であることを学ばせて頂きました。



中村恵美子会長挨拶



会場の様子

令和元年7月6日 仙台ガーデンパレス

けやき支部 研修会

けやき支部長 鈴木 喜代子

けやき支部研修会では、7月6日に佐藤牧人先生のご講演を拝聴させていただきました。高齢期を健康に過ごすための課題は、健康受診率が低くなること、高齢運転による死亡事故発生時の状況、認知機能障害など沢山ありました。

その中で、高齢化社会に限らず誰もが望むことですが、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる、健康寿命が重要になります。

元気で長生きするには、生活習慣の食事・運動・こころが大事で、高齢長寿者は加齢による心身の衰えの予防が上手に出来ている方が多かったようでした。

宮城県人は太っているけど歩かないようで、歩数は全国平均値よりも男女ともに低かった。

効果的な歩き方は、1日8,000歩のうち早歩き20分。これは私自身の生活にも取り入れ、また保健活動の一端として周囲の方々にお伝えするなどして、健康長寿を目指していきたいと思いました。

令和元年5月17日

石田昌宏議員

施設訪問

(宮城県立精神医療センターの皆様と)



令和元年8月24日

高階恵美子議員

役員・支部長との懇談会



都道府県別会議

令和元年 9 月 4 日 (水) 仙台ガーデンパレス

都道府県別会議に参加して

仙石病院 廣中 貴子

日本看護連盟の常任幹事尾形妙子氏をお迎えし、都道府県別会議が開催されました。

第 25 回参議院議員選挙にて再当選した石田まさひろ議員の選挙について意見交換いたしました。

具体的には「投票行動について」「選挙運動について」「看護協会の連携について」「石田まさひろ議員の選挙活動について」「国会議員、地方議員との連携について」「日本看護連盟選挙対策会議の活動について」成果、課題の内容でした。今回の得票数は 189,893 と会員数より少なく目標投票数に及びませんでした。それを踏まえた今後の課題が明らかになりましたので次回の選挙活動へ向けてさらに取り組んでいきたいと考えます。また、個人の感想として、期日前投票数が多いと「当確」の発表が早くなるとことを学び、期日前投票の会員の働きかけの大切さを感じています。宮城県支部の期日前投票率は 13.3% でした。

次回は会員に向けて情報提供を活発に行い、期日前投票数を増やす活動をしたいと思います。



リーダーセミナー

令和元年9月4日 仙台ガーレンパレス

講演 1 演題 看護協会との連携について 講師 石井 幹子先生(宮城県看護協会会長)

講演 2 演題 選挙の振り返り(県別会議より) 講師 中村 恵美子先生(宮城県看護連盟会長)

リーダーセミナーに参加して

大泉記念病院 鈴木 沙絵子



今回、看護連盟主催のリーダーセミナーに参加しました。内容は、石井幹子宮城県看護協会会長による「看護協会との連携について」及び中村恵美子宮城県看護連盟会長による「第25回参議院選挙の振り返り」

でした。研修を受けることで、改めて看護連盟の活動と私たちの普段の仕事との関連性を認識するとともに、今後の選挙活動のあり方について確認する良い機会となりました。

今回の選挙では、石田先生が当選されましたが、先生の普段の御活動はもちろんのこと、そのお人柄や、今までの多方面にわたる御功績が当選につながったのだと感じました。

また、期日前投票をすることで、投票率が上がることとなり、選挙日当日に早く台頭することができる、ということも興味深く聞かせていただきました。

今後とも、機会があれば是非参加させていただきたいと思います。



健康セルフチェック

毎日の行動パターンを月 1 回 ○× で記入して健康づくりの参考にしましょう。

×の数が多いほど、あなたはメタボかその危険があります。		月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
メタボ編	1. 朝食は必ず食べている														
	2. 昼食は定食を心がけている														
	3. 毎食、腹 8 分目ですませている														
	4. 和食中心で、うす味を心がけている														
	5. 暴飲、暴食は慎んでいる														
	6. 規則正しく運動している														
	7. 毎日 30 分は歩いている														
	8. 平均体重を維持している														
	9. タバコは吸っていない														
	10. 毎日、体重と血圧を測り記録している														
×の数が多いほどあなたの食生活は不健康です。		月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
食生活編	1. 朝食は必ず食べる														
	2. 間食、夜食を控える														
	3. 昼食は定食を心がけている														
	4. 塩分は 1 日 10 グラム以下を心がけている														
	5. 毎食、腹 8 分目ですませる														
	6. 外食、調理食品はできるだけ控える														
	7. うす味を心がける														
	8. 肉の脂身は残す														
	9. 1 日 350 グラムを目安に野菜を食べる														
	10. 好き嫌がなく何でもよく食べる														
×の数が多いほどあなたは運動不足です。		月	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	
運動習慣編	1. 毎日、汗ばむ程度に歩いている														
	2. ビルの 3～4 階は歩いて上る														
	3. 近距離は電車やバスで座らない														
	4. 昼休みには外出する														
	5. 車はあまり利用しない														
	6. 運動の後は適度な休養をとる														
	7. 休日は運動、スポーツを楽しむ														
	8. 日常生活ではこまめに体を動かす														
	9. 体力、年齢に合った運動をしている														
	10. 体調の悪いときは運動を控える														

◆ 生活習慣病を防ぐ健康習慣 7 力条

1. 喫煙をしない
2. 飲酒を適度にするか、まったくしない
3. 定期的にかなり激しい運動をする
4. 標準体重を保つ
5. 7～8 時間の睡眠をとる
6. 毎日朝食をとる
7. 不必要な間食をしない

これは、1965 年にアメリカ・カリフォルニア大学のブレスロウ教授が発表した健康づくりのための「7つの健康習慣」です。ブレスロウ教授によると、よい健康習慣のない人の死亡率は 30～49 歳の男性で 8.4 倍、50 代で 2.4 倍、60 代で 1.7 倍の成績だったとのこと。この「7つの健康習慣」を実行している人ほど病気になることが少なく、寿命が長いことを証明しています。

◆ 暮らしの中にひそむ生活習慣病の危険因子

ひとくちに生活習慣病といっても、その原因は、食習慣や運動習慣などにかかわっているものなどさまざまです。

食習慣によるもの

糖尿病（インスリン非依存型）、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、メタボリックシンドローム、高尿酸血症、循環器病（先天性のものを除く）、大腸がん（家族性のものを除く）、歯周病

運動習慣によるもの

糖尿病（インスリン非依存型）、肥満、高脂血症（家族性のものを除く）、メタボリックシンドローム、高尿酸血症、高血圧症など

喫煙によるもの

肺がん、喉頭がん、循環器病（先天性のものを除く）、慢性気管支炎、肺気腫、歯周病など

飲酒によるもの

メタボリックシンドローム、アルコール性肝疾患

よく眠った人には、かなわない。



GOOD DESIGN
マウンテンキルト掛けふとん



水と、空気と、睡眠と。

Lumone

TUK 東洋羽毛

東洋羽毛北部販売株式会社 仙台営業所
〒984-0032 宮城県仙台市若林区荒井一丁目29番地の13
HPアドレス <https://www.toyoumo.co.jp> フリーコール 0120-023-337

東洋羽毛では
睡眠セミナー講師を
無料で派遣いたします。



030-190809-1



Standard Model

冠婚葬祭や公式行事に、女性を美しくコーディネートする
クイーンパールのスタンダードモデルの本真珠セットです。

0120—004—083

クイーン・パール

仙台市太白区茂庭台 4 丁目 3 - 1 1

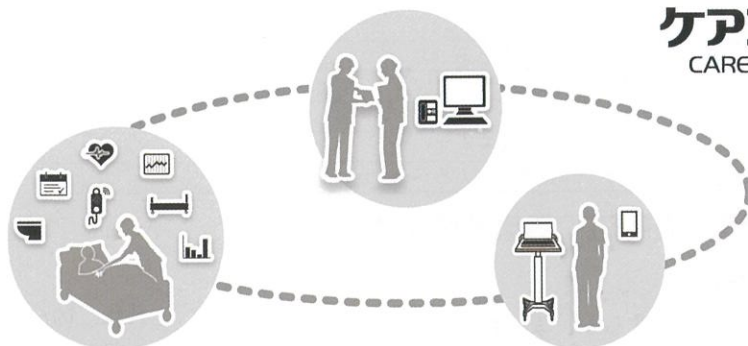
Since 1994 23th Anniversary

www.queen-pearl.com

病棟業務支援プラットフォーム

NICSS-EX8

NICSS-EXは
あらゆる看護情報を、
どこにいても、
必要なかたちで提供します。



ケアコム
CARECOM

株式会社ケアコム【仙台支店】 〒981-0911 仙台市青葉区台原 4-11-33 サンハイツ台原 2F
Tel. 022-272-8781 (代) Fax. 022-272-8783 <https://www.carecom.jp/>



会員募集 !

あなたの力が連盟活動を支えます。
職場の声を国政に反映させましょう!



- 正会員 (年会費) **8,000円** (本部会費5,000円 県会費3,000円)
- 特別会員 (年会費) **8,000円** (正会員の経験を有し、未就業で現在看護協会員に入会していない方)
- 賛助会員 (年会費) **2,000円** (看護連盟の趣旨に賛同していただける方であればどなたでも入会できます)
- 学生会員 (年会費) **無 料** (看護学生で看護連盟の趣旨に賛同していただける方)

お問い合わせ(事務局)

TEL. 022-293-1720 FAX. 022-293-1727
E-mail:renmei-miyagi@lily.ocn.ne.jp