

Vol.22

# さん SUN ひろば

北海道看護協会 札幌第3支部



札幌第3支部

## 看護研究発表会

教育委員

2021年7月3日(土)にオンラインを利用して看護研究発表会を開催致しました。

当日は多くの方に視聴参加して頂きまして、誠にありがとうございました。また、コロナ禍にもかかわらず演題登録して頂きました施設、共同研究者・発表者の方々、座長の小林様にも感謝を申し上げます。初めての試みで準備に戸惑いましたが、皆さまのおかげで無事に終えることができました。

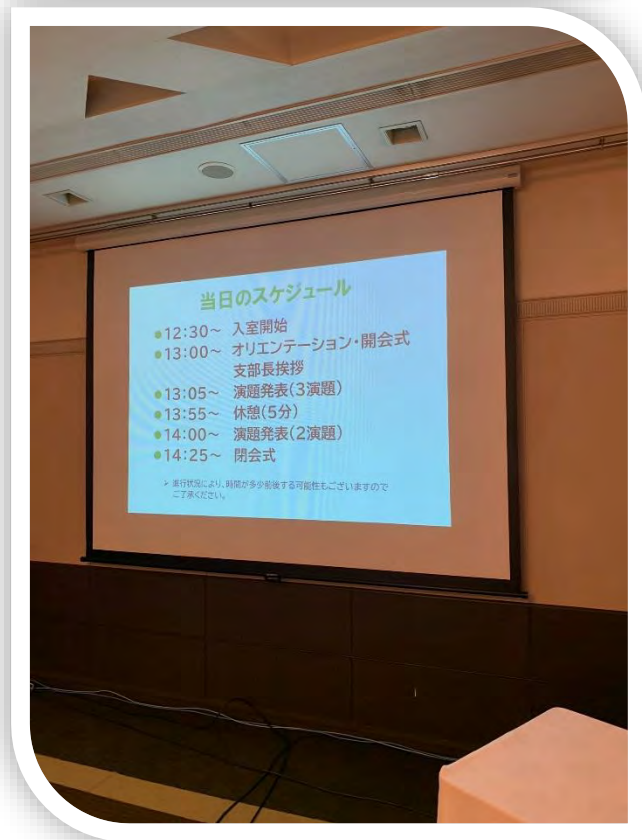
2020年度は新型コロナウイルス感染防止のため中止しましたが、他にも看護研究を発表できる場がなく、研究成果を伝えられないままという施設があったと思います。そのままでは研究に携わった方々のモチベーションが上がらないと考え、高橋支部長と検討し開催させて頂きました。終了後のアンケート結果からも、このようなコロナ禍では集合ではなくオンライン開催が安心で参加しやすいという意見が多く、音声や画面切り替えもスムーズでストレスはなかったと聞いております。





また、なかなか交流できないことから他施設の活動や看護を知る機会が少なくなっていますので、オンラインは有効な手段と感じました。今後もオンラインを取り入れた研修を企画していきたいと思っています。10月には、支部担当研修で「認知症・高齢者ケア」を開催予定です。状況によってはオンラインを利用する研修に変更する可能性がありますので、北海道看護協会ホームページでご確認ください。よろしくお願いいたします。

参加して良かったと思える研修の企画・開催に教育委員共々、尽力を注いで参りますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。



#### 当日のスケジュール

- 12:30～ 入室開始
- 13:00～ オリエンテーション・開会式  
支部長挨拶
- 13:05～ 演題発表(3演題)
- 13:55～ 休憩(5分)
- 14:00～ 演題発表(2演題)
- 14:25～ 閉会式

※ 進行状況により、時間が多少前後する可能性もございますのでご了承ください。



本発表会は新型コロナウイルス感染症の影響により昨年度は開催が中止となり、2年ぶりの開催となりました。今年度はオンラインを利用し、各施設の専門性が反映された研究テーマ、5演題の発表がありました。参加者は39名で、チャットを利用して質疑応答が行われました。各施設、看護の質の向上を目指して取り組んだ研究成果を発表され、学びを得ることができました。コロナ禍で日常業務が多忙となっている中、看護研究に取り組まれた方々、お疲れ様でした。

広報委員 秋林 美穂

## 支部研修

# 働き続けられる職場づくり推進委員

## 「腸活セミナー」

2021年7月10日(土)日本美腸協会認定講師である藏本 紗由香先生を講師にお招きして「腸活を通じてココロと身体を健康に～腸を整えてストレスに強いイキイキとした自分になりませんか～」と題したZoom 講演をおこないました。

藏本先生自身も ICU・救急外来・透析室で勤務するナースであったことから、不規則な生活や緊張感を伴う激務により心身のトラブルを抱える日々を送られていたそうです。その経験から、看護する側もされる側も関係なく、病気になる以前に病気を予防するための日々の食事や生活の知識が必要と考え、美腸協会の活動に行き着いたとの事でした。

講演の中では「腸は第2の脳」「病気の9割は腸から」と呼ばれている理由とともに、実践可能な腸に良い食事や運動についての内容を、楽しく分かりやすい言葉で教えて頂きました。又、藏本先生の素敵な笑顔と明るい語りに癒される2時間であり、事前にブログを参考にして実践したという会員からの質問事項が多く、参加者の健康に対する意識の高さを感じました。今後も、皆様の日常生活でお役に立てる講演を企画していきたいと思えます。



働き続けられる職場づくり推進委員

委員長 重田 弘恵

腸の働き・腸に良い食事と運動などの講義と、美腸ストレッチやセルフ腸揉みの方法を実践して学ぶことができました。コロナ禍の自粛生活が続くストレスフルな環境の中、夜勤により自立神経が乱れ体調の変化を強く感じている方も多いと思いますが、少しずつ無理のない自分なりのペースで腸活を取り入れ、毎日の生活から健やかな心と身体の維持増進に努めていきたいと感じる研修会でした。先生の肌は艶々なのが画面からも伝わり、私も先生の美肌に近づけるように早速腸活を実践しています。

広報委員 高橋 香織里