# むろ岬発刊に寄せて

北海道看護協会室蘭支部
支部長　山内 哲子

北海道看護協会室蘭支部会員の皆様におかれましては、平素より支部活動にご理解とご協力をいただき、心より感謝申し上げます。支部長として、２年目を迎えました。この１年間、多くの学びと気づきを得るとともに、支部活動は皆様に支えられていることを改めて実感しております。

さて、６月に日本看護協会、並びに北海道看護協会の通常総会が開催され、議決事項はいずれも承認されたことを、代議員を代表してご報告させていただきます。

現在、超高齢多死社会と、生産年齢人口の減少が同時に進む中、医療と介護の複合ニーズを抱える高齢者の増加、地域差も拡大し、ＡＩ・デジタル技術の急速な発展など、医療・看護を取り巻く環境は大きく変容しております。日本看護協会では、2040年を見据え、地域で暮らす人々の生活を支える看護の実現を目指し、「看護の将来ビジョン2040～いのち・くらし・尊厳をまもり支える看護～」を公表しました。北海道看護協会では、「看護職が働き続けられるウェルビーイングの基盤づくり」をはじめとした５つの方針・17の重点事業に取り組むことを公表しております。看護の本質が揺らぐことなく看護を実践し続けるためには、看護職自身がウェルビーイングであることが重要であると示しております。

また、今年度の診療報酬改定は、足元の課題である物価・賃金上昇の対応と、新たな地域医療構想の具現化に向けた改定となりました。看護職の処遇改善も進みましたが、他産業との賃金格差や夜勤手当の伸び悩みが課題となっております。これについて、日本看護協会は、「専門職としての役割と責任に見合う処遇の実現に引き続き取り組む」と述べております。協会には現場の声を社会や行政へ届けるとともに、看護職の処遇改善や勤務環境の整備、キャリア形成への支援を着実に進めていっていただきたいと考えます。

室蘭支部の活動におきましては、今年度も、看護師に興味を持つ地域の学生を対象に「看護の日イベント」を開催しました。少数の参加でしたが、看護学校の紹介動画や、妊婦体験、高齢者体験等を実施しました。今後もイベントを通して、看護に関心を持ってもらい、共に働く看護職の確保に貢献していけたらと考えます。また、この他にも認知症・高齢者ケア、在宅ケア支援等の研修会を企画しております。会員の皆様が交流し、知識や経験を共有できる場を大切にしながら、看護の質の向上につながる活動を推進してまいります。

今後とも引き続き、ご支援とご協力をよろしくお願い申し上げます。

# 支部企画研修

日時：2026年7月11日（土）
　　9時00分～12時00分
場所：室蘭市　生涯学習センター　きらん
参加人数：21名

テーマ

## 『姿勢を正せば心も晴れる
## ～筋膜リリースで美ボディメソッド～』

講　師：**佐藤　郁美**さん（伊達市在住）

美容歴20年／ボディクリーニング講師
軽くなる、巡る、戻っていく。筋膜アプローチで無理なく整える「魔法の筋膜リリース」身体のバランスを整え、姿勢や動きやすさだけでなく、顔の印象まで変化へ導きます。大人のための、頑張らない美容ケアをお届けしています。

## 【研修の様子】

## 【研修参加者からの感想】

# 姿勢を正せば心も晴れる
## ～筋膜リリースで美ボディメソッドに参加して

製鉄記念室蘭病院　臼杵 眞弓さん

筋膜リリースを体験して、慢性的な肩こりや腰痛がいつもより軽くなった気がしました。普段から鎮痛剤に頼り、マッサージに通ったりしていますが、その場しのぎで根本的な改善にはつながらず、年齢と共に痩せにくくなった体や、運動不足で硬くなった筋肉に悩まされていました。

当日の会場は常に笑顔と歓声があふれていて、みんなが楽しみながら体を動かしている雰囲気がとても心地よかったです。若い子達が「えっ、違う！」と施術直後から可動域の変化を実感しているのを見て、正直“お姉さんレベルの私はちょっと反応が遅いかも…”と苦笑いしていました。でも、じわじわと深いこわばりがほどけていく感覚があり、終わる頃には姿勢が自然と整いやすくなり、腰に抱えていたおもりが軽くなり帰宅の道中背筋が伸びている実感がありました。「この姿勢が、ずっと続くといいなあ。」と思いました。できれば、佐藤先生のサロンに通ってもっと体を整えたい気持ちがあるのですが、伊達へ通うには少しハードルが高くて、そこだけが残念です。それでも、今回の体験で得た変化や気付きは大きく、また研修に参加して、体と心の両方を整える時間を持ちたいと思いました。筋膜リリースは、体の不調だけでなく、心の負担まで軽くしてくれる可能性を感じられる体験でした。これからも自分のペースで続けていきたいです。

研修に参加させていただきありがとうございました。
今回の研修会では、「筋膜リリース」という言葉は知っていたものの、マッサージとの違いについてはよく理解できていなかったため、実際の方法や身体への働きかけについて学ぶことができ、とても有意義な時間となりました。
講師の方やセラピストの方々が優しく丁寧に声をかけてくださり、質問や実技にも取り組みやすい雰囲気を作ってくださったため、終始なごやかに、楽しみながら講習に参加することができました。説明を聞くだけではなく、実際に自分の身体で筋膜リリースを体験することで、より理解を深めることができました。
特に印象に残ったのは、施行前後で姿勢や身体のラインに目に見える変化があったことです。自分自身の変化だけでなく、他の参加者の方々にも同様の変化が見られ、筋膜リリースの効果を実感することができ、とても驚きました。
今回学んだ知識や体験を今後の生活や看護にも活かし、自分自身の身体のケアにも目を向けながら、健康で質の高い生活につなげていきたいと思います。

広報出版委員　北野　杏理

# 看護の日イベントが開催されました

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日、5月12日を「看護の日」と制定されました。またその期間を「看護週間」とし、全国の自治体、医療機関で多彩なイベントを開催しています。
室蘭支部で開催された「看護の日イベント」をご紹介します。

## 【北海道看護協会室蘭支部】

5月16日10:00～12:00、生涯学習センターきらんで、看護の日イベントを行いました。
「地元で進学を考えたい」「学校の様子を知りたい」方に、近隣の看護学校を動画で紹介したり、高齢者体験や、妊婦体験、赤ちゃんのお世話体験などを行いました。
看護師に興味がある、小学生の親子や高校生など、幅広く参加してくださいました。

### 妊婦体験

### 赤ちゃんのお世話体験

### 高齢者体験

### ユニフォームで記念撮影

## 【日鋼記念病院】

### 看護の日イベント期間　5月10日～5月16日

☆健康プラザミニは、脳年齢測定・血管年齢測定に31名の方が来てくれました。
地域住民と交流しながら測定を行い、測定後は看護師からワンポイントアドバイスを伝え健康への意識づけにつながったと感じました。
☆ちびっこナースは、院内保育所の園児11名と一緒に外来患者さんにティッシュをお渡ししました。園児達は緊張しながらも笑顔で、元気に外来患者さんに声をかけ良い交流の場となりました。可愛らしいナースの声に外来待合が温かく包まれていました。

担当看護師　**阿部来実さん**

### 健康プラザミニ

### 笑顔の写真展

### ちびっこナース

## 【伊達赤十字病院】

５月９日（土）伊達赤十字病院において「赤十字フェスティバル2026in伊達」が開催されました。
InBodyを利用した健康相談、心不全療養指導士による生活相談、ノーリフティングケア、認定看護師による健康相談、救急法などさまざまな各種相談・体験コーナーのほか、消防車や救急車、高所作業車の展示及び放水、搭乗体験もありました。

# 令和８年度　保健師職能集会

■日　時　2026年７月25日（土）　13：30～15：00
■場　所　伊達市市民活動センター（集合開催）
■参加者　17名（市町保健師10名、保健所保健師７名）

## 内 容

【話題提供】

### 「企業における国保ヘルスアップ事業に係る取組と、市町と共に歩むための人材育成の工夫」

講師 ： MYはーど株式会社　代表取締役　中村　光代 氏
保　健　師　近藤　里奈 氏

【グループワーク】

### 事業の工夫、人材育成等

今年度は、国保のヘルスアップ事業を受託している企業から、データ分析や地域特性を踏まえた業務の実施、企業における人材育成の考え方など実践報告をお聞きし、グループワークを行いました。スキルアップだけではなく、所属や役職を越えて交流する、貴重な機会になりました。
企業からの話題提供では、AIが発達するなか、対人間同士でしかできない価値、自治体保健師や地域住民に寄り添い支援する姿勢や、管理者としてスタッフが自信を持って動ける環境づくりのほか、レセプトの分析や治療中断者の抽出方法の解説など、とても学びの深い内容でした。
グループワークは役職別に分かれ、講師も交えながら、事業や人材育成の実際と今後取り組めそうなことについて話合いました。
受講者からは、「具体的な事業内容や他自治体の取組を伺えて良かったです」「レセプト分析や人材育成の視点など勉強になりました」「委託先と協働することで、より良い活動ができることがわかりました」等の感想が聞かれていました。

## アンケート結果

（N＝17　回収率100％）

■基本情報

| 職位 | 人数 |
|---|---|
| 課長・主幹級 | 3 |
| 係長・主査級 | 8 |
| 主任職 | 4 |
| スタッフ | 2 |
| | 17 |

■話題提供、グループワークについて、全員が「理解できた、ある程度できた」と回答
■今後活用していけそうな内容であるかの問いでは、全員が「できる」と回答
■新たに気付いた点や学びの有無について、全員が「あった、ある程度あった」と回答
■感想（一部）
・民間でも行政でも保健師の原点は対ひとであり、住民さんとの直接的な対話をこれからも大切にしていきたいと思いました。ありがとうございました。
・受診勧奨するにあたり、どこから分析したら良いのか、どのように読み解くのか難しいと感じていたので、とても学びになりました。

新規会員募集中！

今後も皆さまにご協力いただきながら、専門性の維持・向上及び、所属を越えて互いに学び合い繋がっていけるよう取組を進めてまいりますので、よろしくお願い致します。（室蘭支部保健師職能委員一同）

## ～コラム～ 白衣の天使「ナイチンゲール」

### 近代看護の母と、日本の伝統を築いた「日本のナイチンゲール」たち

5月12日の「看護の日」は、白衣の天使と称されるフローレンス・ナイチンゲールの誕生日に由来します。
彼女が英国で灯した近代看護の理念は明治期の日本にも受け継がれ、看護を専門職として根づかせる礎となりました。
今回はナイチンゲールの功績を振り返りその精神を受け継ぎ「日本のナイチンゲール」と称された先駆者たちをご紹介します。

### 近代看護の母：フローレンス・ナイチンゲール

クリミア戦争での献身的な活動で知られるナイチンゲールですが、彼女の真の革新性は、
看護そのものだけでなく 統計学と衛生改革を用いて医療制度を変革したことにあります。

・**統計学による医療改革**　兵士の死因の多くが戦闘ではなく病院の不衛生環境にあることを、グラフで可視化し、衛生改革を強力に推進しました。

・**看護の専門職化**　世界初の看護学校を創設、体系的教育を受けた「トレンド・ナース」を育成し、看護を奉仕ではなく専門職として確立しました。

### 日本でナイチンゲールの精神を体現した先駆者たち

明治期の日本には、ナイチンゲールの理念を受け継ぎ、看護の社会的地位向上や戦場での救護活動に尽力したことから「日本のナイチンゲール」と称された女性がいます。

**大関　和**（おおぜき ちか）
日本近代看護教育の黎明期を支え、ナイチンゲールの理念をいち早く実践した先駆者です。「明治のナイチンゲール」と称され、近代的な看護教育を導入し看護を奉仕ではなく専門職として確立した人物です。

**新島　八重**（にいじま やえ）
日清戦争で日本赤十字社から派遣され、40名の看護婦を率いて献身的な救護活動にあたり、敵味方を問わず献身的に看護しました。その姿勢はナイチンゲールの精神になぞらえられ、「幕末のジャンヌダルク」と称されています。

## 令和８年度　室蘭支部役員紹介

| | | | |
|---|---|---|---|
| 支部長 | 山内　哲子 | | |
| 副支部長 | 竹迫　由紀 | 副支部長 | 加藤　由美 |
| 書記 | 田澤　由香 | 書記 | 安藤　美穂 |
| 会計 | 大久保規子 | 会計 | 木原　広栄 |

| | |
|---|---|
| 推薦委員長 | 佐藤　容美 |
| 保健師職能委員長 | 山崎真紀子 |
| 助産師職能委員長 | 笹　　頼子 |
| 看護師職能委員長 | 北林　広恵 |
| 働き続けられる職場づくり推薦委員長 | 大河原朋子 |
| 教育委員長 | 西島　勝巳 |
| 広報出版委員長 | 名田部有紗 |

よろしくお願いいたします！

**広報出版委員**

| | |
|---|---|
| 北野　杏理 | 大川原脳神経外科病院 |
| 太田　百代 | 伊達赤十字病院 |
| 河津　結美 | 製鉄記念室蘭病院 |
| 名田部　有紗 | 室蘭太平洋病院 |

□発行者／公益社団法人北海道看護協会室蘭支部　□編集責任者／山内　哲子 ☎(0143)59-2211　□印刷／富士印刷株式会社