

新入職おめでとうございます！

新入職オリエンテーションでは、8分野の紹介とフリートークを行いました。

認定看護師とは
8分野の特徴など 説明しました
自己紹介
活動内容
新人へのメッセージ

認定看護師制度の目的

特定の看護分野における熟練した看護技術及び知識を用いて、あらゆる場で看護を必要とする対象に、水準の高い看護実践のできる認定看護師を社会に送り出すことにより、看護ケアの広がりや質の向上を図ることを目的とする。

相談 看護職等に対しコンサルテーション



認定看護師に質問！

どのくらい勉強するの？
試験は何回受けるの？
認定校は県外？県内？



新しい分野の認定看護師が増えました

精神科認定看護師 岡村巨和子（おかむらみわこ）

精神疾患は、同じ疾患であっても同じとは思えないほど、症状の現れ方が個別です。そして他の人のこころ（精神）は、簡単には理解することができません。だからこそ、その人に関心を向け、尋ねることが重要になります。私は、患者さんの「強み」を信じ寄り添いながら、患者さん自身がその人らしい生活を築けるよう、患者さんやご家族、医療スタッフ、地域の支援者と、共に考え、悩みながら実践を行っていきたいと思います。



こころのお手入れしてみませんか？

いますぐできる「こころのお手入れ」セルフケア7か条

- 1 規則正しく食事を摂る
食事は心身の健康に大きく影響します。
- 2 夜更かしせず 朝起きて日光を浴びる
朝に光を浴びると、体内リズムがリセットされ、夜更かしがなくなります。
- 3 適度に体を動かす
運動は、免疫力を高め、心身の健康を高めます。
- 4 安心できる人に素直な気持ちを話してみる
ストレスを感じた出来事や人に話して、気持ちを整理することで、気持ちも楽になります。
- 5 気持ちを自由に書き出してみる
日記や手紙、メモ、SNSなど、好きな方法で気持ちを紙に書き出すことで、気持ちも楽になります。
- 6 大切な「ご褒美タイム」をつくる
生活リズムが崩れているときは、「好きなこと」「楽しいこと」を思い出し、気持ちをリフレッシュさせることで、こころが元気に戻ります。
- 7 ストレスはためこまずこまめに発散する
汗、声、涙、呼吸など、気持ちを吐き出すことで、ストレスを軽減します。

CN ニュースレターの発行にあたって



日頃より認定看護師の活動にご理解・ご協力ありがとうございます。

今後も看護師皆様の身近で活動しながら、CN ニュースレターを通して役立つ情報を発信していきたいと思っています。

認定看護師 一同

認定看護師会では、当院の職員と地域の医療・介護に携わる皆様が共に学び支え合うことを目的とした「地域のみなさまと学ぶ会」を開催しています。



© 菊川市

テーマ: 5月8日で何が変わった? 個人防護具の使い方

この3年間で定着した個人防護具ですが、基本に戻り着脱ポイントを再確認しました。「そこまで気を遣うことがわかっていなかった。」「再度PPEの着脱を確認できてよかったです。」とコメントを頂きました。



防護用具選択のポイントの説明
体格に合わせた着用を説明



手袋の外し方のポイントの説明
一つ一つ一緒に実施

病院 HP に院外からの相談受付を掲載

認定看護師会では、地域の医療や介護・福祉の現場のみなさまからの相談にお応えするために、相談用紙の作成を行い病院 HP に掲載しました。

未熟な私たちですが、みなさまの相談を受け、一緒に考えることが私たちの学びに繋がります。

お気軽にご相談ください。
院内のみなさまからの相談もお待ちしています!



院外 32 名、院内 1 名の方にご参加頂きました!



感染管理認定看護師 長谷川尚美

次回のテーマは



© 菊川市

緩和ケア : もしバナしよっ! ~ACP のすすめ~

昨今、「ACP が大事!」と言われていますが…。言葉ばかりが走っていて、本当に大切なことが置き去りにされている気がしてなりません。

ここで一度、みんなで考えてみませんか? ACP の本当の意味を。

もしもの話=もしバナ は、誰にでもやってくる未来のためのお話です。

何が起きてもおかしくないこの世の中だから…。

“いま” あなたとあなたの大切な人の 未来を考えてみませんか。

日頃より認定看護師の活動に、ご理解・ご協力ありがとうございます。
「地域のみなさまと学ぶ会」では、フリートークの場を通して情報を共有するだけでなく、地域の方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を伺う学びの機会になっています。繋がることで得られる信頼は、地域の財産です。みなさまと大切にしていきたいです。

認定看護師会では、当院の職員と地域の医療・介護に携わる皆様が共に学び
支え合うことを目的とした「地域のみなさまと学ぶ会」を開催しています。



©菊川市

緩和ケア：もしバナしよっ！ ～ACP のすすめ～

2023 年 8 月 8 日 村山陽子

今回は、ACP『尊厳ある人生のために話し合うこと』について、院内外から集まってくださったみなさんと一緒に考えました。
“もしバナカード”を使って、自分にとって重要か否か・・・それぞれの選択の理由を、自分の言葉で伝え合ってみました。

選択の理由こそ、大切な価値観。 置き去りにしたくない重要な自分の『核』を、じっくり考えてみるのが大切です。

たくさんのメッセージを、みなさまから、いただきました！
一部ご紹介させていただきます。ありがとうございました。➡

- *価値観、いろいろあるなーと。年代によっても考え方は違うし、大事ですよ。
- *プロセスが大切だということがわかり良かった。
- *とても感慨深い時間を過ごさせて頂きました。とても気づきがあった。またゲームもやってみたいと思った。

病院 HP に院外からの相談受付を掲載

認定看護師会では、地域の医療や介護・福祉の現場のみなさまからの相談にお応えするために、相談用紙を作成し、病院 HP に掲載しました。

未熟な私たちですが、日々のケアの困りごとと一緒に考えることは、私たちの学びに繋がります。ぜひ、気軽にご相談ください。

院内のみなさまからの相談もお待ちしています！



もしバナカード

次回のテーマは



©菊川市

認知症看護【認知症の方に使用する薬～まずは非薬物療法から～】

認知症ケアは・・・「まずは非薬物療法から」

認知症の方に寄り添い、状態を把握してケアを行っていきませんが、どうしても薬剤調整が必要となってくる場合があります。どのような薬を飲んでいるのかな？ 薬の効果は？ など、事例を通してお伝えします。

日頃より認定看護師の活動に、ご理解・ご協力ありがとうございます。

「地域のみなさまと学ぶ会」では、フリートークの場を通して情報を共有するだけでなく、地域の方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を伺う学びの機会になっています。繋がることで得られる信頼は、地域の財産です。みなさまと大切にしていきたいです。

作成：認定看護師会 担当 村山陽子

認定看護師会では、当院の職員と地域の医療・介護に携わる皆様が共に学び
支え合うことを目的とした「地域のみなさまと学ぶ会」を開催しています。



© 菊川市

認知症看護【認知症の方に使用する薬～まずは非薬物療法から～】

2023年9月12日 高畑さえ子

認知症ケアは「**まずは非薬物療法から**」と言われます。

認知症の方の行動をアセスメントし、その行動の裏にある理由を探り、苦痛や困りごとの改善を行っていきます。

まずは身体的要因の改善、声かけやコミュニケーション、環境調整などで対応していきますが、薬物療法が必要な場合もあります。

今回の地域のみなさまと学ぶ会では、認知症ケアチームでの活動を踏まえ、院内デイケアの様子や患者の事例を紹介しました。

また、薬物についての説明、使用方法なども紹介しました。

23名の参加があり、今回は院長先生が参加してくださいました。ありがとうございます！

みなさまからは「薬の事がよくわかった」「現場の話が聞けてよかった」とメッセージをいただきました。



病院 HP に院外からの相談受付を掲載

認定看護師会では、地域の医療や介護・福祉の現場のみなさまからの相談にお応えするために、相談用紙を作成し、病院 HP に掲載しました。

未熟な私たちですが、日々のケアの困りごとを一緒に考えることは、私たちの学びに繋がります。ぜひ、気軽にご相談ください。

院内のみなさまからの相談もお待ちしています！



次回のテーマは

とっても大切なスキンケア ～今日からやってみよう～

布団をめくった時、服を脱いだ時などに“白い粉が舞う”
軽くぶついたり、擦っただけで皮がめくれていた
という経験をしたことはありませんか？

少しずつ涼しくなり、皮膚は乾燥しやすくなってきます
基本のスキンケアを一緒にやってみましょう。

皮膚・排泄ケア認定看護師：横山明子



© 菊川市

日頃より認定看護師の活動に、ご理解・ご協力ありがとうございます。
「地域のみなさまと学ぶ会」では、フリートークの場を通して情報を共有するだけでなく、地域の方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を伺う学びの機会になっています。繋がることで得られる信頼は、地域の財産です。みなさまと大切にしていきたいです。

作成：認定看護師会 担当 高畑さえ子



©菊川市

認定看護師会では、当院の職員が地域の医療・介護に携わる皆様と共に学び、
支え合うことを目的とした活動に取り組んでいます。

10月10日に開催した「地域のみなさまと学ぶ会」の様子をお知らせします。

とっても大切なスキンケア ~今日からやってみよう~

皮膚・排泄ケア認定看護師 横山明子

今回は皮膚のしくみや、スキンケアの基本

「**洗浄・保湿・保護**」についてお伝えしました。

皮膚が脆弱になると、ちょっとしたことで皮膚トラブルを発生しやすくなります。毎日のスキンケアで、皮膚を健康に保つことが皮膚トラブル予防にはとても大切です。

ちょうど寒くなってきて、みなさん自分自身のお肌で乾燥を感じていたタイミングでもあり、フリートークでは具体的な質問がたくさんあり、保湿剤や皮膜剤などを体験してもらいました。

ケアマネジャーや介護職の方など 20 名
院内 1 名の方が参加してくれました



保湿剤の量確認

保護のオイル体験



参加者からのメッセージ

- ◇ 地域の高齢者のこれからの関心事が皮膚の乾燥なので、洗浄・保湿・保護をしっかり伝えていこうと思います。
- ◇ 予防が大切、利用者様にも伝えていきたいと思います。
- ◇ 皮膚はデリケートなので大事にしたいと改めて思いました。高齢者にも伝えていきます。

糖尿病からみるフットチェック・フットケア

糖尿病の患者さんは足のチェックが大事なのはなぜ？！

そんな疑問にお答えします。

足は第二の心臓とも言われています。足病変の予防の視点からフットチェックやセルフケアの方法を一緒に勉強しませんか！！

糖尿病看護認定看護師 平川 亜紀



©菊川市

日頃より認定看護師の活動に、ご理解・ご協力ありがとうございます。

「地域のみなさまと学ぶ会」では、フリートークの場を通して情報を共有するだけでなく、地域の方との新たな出会いがあります。この出会いは、体験できない多くの経験を伺う学びの機会になっています。繋がることで得られる信頼は、地域の財産です。みなさまと大切にしていきたいです。

作成：認定看護師会 担当 横山明子

認定看護師会では、当院の職員が地域の医療・介護に携わる皆様と共に学び、
支え合うことを目的とした活動に取り組んでいます。
11月14日に開催した「地域のみなさまと学ぶ会」の様子をお知らせします。



© 菊川市

糖尿病から考える フットチェック フットケア

糖尿病をもっている人は、足のチェックがとても大切になります。「**糖尿病足病変**」という名前もあるほどです。
今回は地域のみなさまと、「糖尿病と足の関係」「フットチェックでわかること」「フットケアの方法」を共有しました。実際にモノフィラメント器具や音叉器具に触れていただき、自分の足のマッサージを一緒に行ないました。
研修後のアンケートでは、「フットケアの重要性を感じました」「足のケアが大事な事がわかり、今後に繋げていきたい」「マッサージ参考になりました」などのお言葉をたくさんいただきました。糖尿病看護のケアの醍醐味こそが「**足病変の発症の予防**」であることを共有することができたことを嬉しく感じました。

これからも、みなさまと一緒に学ぶことができるようがんばります

セルフマッサージを
みなさまと実践しました



足がほかほか
してきました

モノフィラメントの
体験をしています



29 名の方が参加されました。ありがとうございます

糖尿病看護認定看護師 平川亜紀

とろみ・食事介助の知識

～安全・安心な食事介助～

飲み込みの機能が衰えてくると水やお茶でムセやすくなります。
サラサラした水分は喉へすばやく流れ込むため、高齢者にとっては一番ムセやすい形態です。
とろみの基本知識と安全な食事介助について一緒に勉強して、とろみを実際に作ってみましょう！

摂食・嚥下障害看護認定看護師 田邊 敬博

日頃より認定看護師の活動に、ご理解・ご協力ありがとうございます。今後も、皆様の身近で活動しながら、役立つ情報を発信していきたいと思っています。 認定看護師一同

作成：糖尿病看護認定看護師 平川亜紀



© 菊川市

認定看護師会では、当院の職員が地域の医療・介護に携わる皆様と共に学び、
支え合うことを目的とした活動に取り組んでいます。
12月12日に開催した「地域のみなさまと学ぶ会」の様子をお知らせします。



© 菊川市

とろみ・食事介助の知識～安全・安心な食事介助～

地域のみなさまと学ぶ会では、とろみ・嚥下調整食の基本知識と、とろみ作成の実技演習を行いました。オーラルフレイルの方や摂食嚥下障害を抱えている患者さんにとって嚥下機能にあった「とろみ」「嚥下調整食」を選定することは誤嚥性肺炎予防や窒息リスクを回避する意味でとても重要となります。

とろみの適切な作り方を実技体験してみることや、とろみの付いたお茶や水を飲んでみていただくことで、ふだん何気なく提供している「とろみ」がオーラルフレイルの方や摂食嚥下障害を抱えている患者さんの命をつないでいることを実感していただきました。また地域の在宅患者さん向けに退院後の嚥下調整食の目安になるように、市販品のとろみ調整食品を紹介しました。



中間とろみの作成に挑戦！



ダマをつくらない！
簡単そうで意外と難しい？

嚥下のための、市販品のとろみ調整食品



22名の方が参加されました！ありがとうございました。

摂食・嚥下障害看護認定看護師 田邊 敬博



次回開催は
1月9日です

© 菊川市

1月のテーマは「抗がん剤治療～胃がん編」です。

身体を支える力として“胃の役割”がとても大切です。

胃の働きってなに？ 栄養不足になるってどうして？

胃がん治療を通して「からだの健康」についてお伝えします。

がん化学療法看護認定看護師 岡本 知子

日頃より認定看護師の活動に、ご理解・ご協力ありがとうございます。

「地域のみなさまと学ぶ会」では、フリートークの場を通して情報を共有するだけでなく、地域の方との新たな出会いがあります。

この出会いは、体験できない多くの経験を何う学びの機会になっています。繋がることで得られる信頼は、地域の財産です。

今後も、皆様の身近で 活動しながら、役立つ情報を発信していきたいと思っています。

認定看護師一同

作成: 摂食・嚥下障害看護認定看護師 田邊 敬博

認定看護師会では、当院の職員が地域の医療・介護に携わる皆様と共に学び、
支え合うことを目的とした活動に取り組んでいます。

1 月 9 日に開催した「地域のみなさまと学ぶ会」の様子をお知らせします。



© 菊川市

抗がん剤治療 胃がん編

“胃の役割”

Q. 胃の働きってなに？

A. 胃の主な役割は消化です。1 回の食事で 500ml ほどの消化液が分泌され、
4 時間ほどで消化されて小腸に送られます。

Q. 胃がんで栄養不足になるってどうして？

A. 胃がんの進行で通過障害などが起こると食事をとることが難しくなります。加えて貧血などにより、倦怠感は強くなる恐れがあります。またがん悪液質になると身体は炎症状態となり、代謝異常が起きると筋肉量の低下を招きます。



“抗がん剤の役割”

・腫瘍を小さくすることで易出血状態の改善がみられ、貧血はよくなります。また悪液質の改善にも効果が期待できます。

“味覚障害”

「食べる」の楽しみのひとつに「おいしく味わう」ことがあります。

抗がん剤の副作用、または亜鉛不足その他の要因で味覚に変化を来すことがあります。

ギムネマ茶は甘みを感じなくする成分の含まれたお茶で、ウエハースの甘みの変化を体験しました。



19 名の方が参加されました！ありがとうございました。

がん化学療法認定看護師 岡本知子

日頃より認定看護師の活動に、ご理解・ご協力ありがとうございます。

今年度も、たくさんの仲間のみなさまにお集まりいただきました。

この会は、医療・介護・福祉のスタッフが繋がり、互いに支え高め合い、地域を守っていくことができる力を育てる会だと思えます。ぜひ、この会と一緒に育ててください。来年度も、仲間のみなさまのご参加を認定看護師一同お待ちしております。

「地域のみなさまと学ぶ会」のべ参加人数

	院外	院内
2021 年度	60 名	7 名
2022 年度	130 名	12 名
2023 年度	151 名	23 名

【お知らせ】

2 月の地域のみなさまと学ぶ会は中止となりました。

参加を予定されていた皆さまにはご迷惑をおかけしますがご了承下さい。



© 菊川市