

I. 地域に根差した看護活動を目指して

郡山支部長 阿部 初江



はじめに、会員、各団体の皆様、日頃から看護協会郡山支部活動へのご理解とご協力を賜り、心から感謝申し上げます。さて、日本看護協会では2025年6月に「看護の将来ビジョン2040～いのち・暮らし・尊厳をまもり支える看護～」を公表し、

将来を見据えて看護が進むべき方向性と果たすべき役割を示しました。生産年齢人口の急激な減少と85歳以上の高齢者の増加する2040年に向けて、看護はこれからどのような役割を果たすべきか、そしてその実現のために何をすべきか、看護の進む新たな方向性を看護職及び国民に明示し、すべての看護職にその実現のための行動を喚起するとともに、国民の理解と協力を得ることを目指すと示されています。当支部では、この看護の将来ビジョン2040年の実現を目指して、地域に根差した看護活動に取り組みました。

地域の課題の一つに、福島県健康課題があります。喫煙率はワースト1位です。塩分摂取量ワースト2位、肥満率ワースト4位です。これらの好ましくない生活習慣やフレイル予防の遅れは、健康寿命の延伸を妨げる要因となります。また、地域生活を支える医療と介護不足の課題があります。高齢化の進行に伴う介護需要の増大や認知症の方の急増があります。郡山支部はこの二つの課題から、①

まちの保健室等で地域住民へ「健康寿命の延伸と自助の向上」を目指したフレイル予防の啓発、②研修会や看護管理者懇談会で「医療と介護の連携」をキーワードに、2040年までに想定される社会や医療の変容を踏まえた地域包括ケアシステム推進について情報交換し、前向きに検討する機会としました。

また郡山支部は、より地域に密着した活動を展開できるように、郡山市四師会の医師会、歯科医師会、薬剤師会をはじめ、理学療法士会、作業療法士会、言語聴覚士会、栄養士会、行政等との連携を強化してきました。まちの保健室は、各地の各種専門職が職場の垣根を越えて、郡山市の健康寿命延伸の実現を目指して開催できました。多職種連携のまちの保健室の実現は、当支部にとって大きな成果と言えます。この結果、地域住民が自らの健康に関心を持ち、主体的に健康行動を考える機会となり、健康寿命延伸に向けた自助力が高まり、目標に一步近づいたことと思います。

まちの保健室等の地域看護活動は、看護職が地域住民にとってより身近で、安心して相談できる存在であることを理解して頂ける機会であると同時に、看護職の魅力を発信する機会となっていることが実感できました。地域看護活動は、看護職の次世代育成の視点からも、効果的で重要な活動といえます。最後に、当支部の活動が皆様にとって、有意義なものとなって頂けたら幸いです。

II. まちの保健室の取り組み報告 ～健康寿命をのばそう～ 地域看護委員長 永山 義弘



令和7年度の郡山支部「まちの保健室」では、農産物直売所「愛情館」を拠点に、約550名の対応をしました。相談がある人もない人も、買っていることがある人もない人も、買い物を終えられた方々に「お声掛け」をするところから始まり、同意が得られれば、まずは握力を測り、何気ない話をするところから始まります。

先日のまちの保健室で「孫が遊びに来るとついつい甘いものを食べさせてしまうのよ。自分も食べるんだけどねあはは(笑)」と、70代の女性の方がお話をされていました。福島県の現状を踏まえ、お孫さんの成長を考えた標準体重の維持、肥満の防止を継続していくための食事、歯磨きなども忘れないようにと、ご本人以外の生活指導も関連付けて、少々長い時間ゆっくりお話をしました。自分の身体の事や家族の話題も含め「あ、そういえば…」と、思い出したように疑問に思っていたこと、日常で気になっていた甘い食べ物の事など、声に出して頂けるようになりました。この時は、ゆっくり説明したことで抱いていた疑問や不安などが解消されたのだと思います。最後に「ありがと

う、私自身にも、孫にも注意して食事をしていきます！歯磨きや歯科の定期的な受診もですね。」と話されながら、笑顔で大きな野菜の荷物を背負って帰宅されました。

保健指導をしていて、そもそも血圧とは何を測っているのか？何に気を付けると良いのか？肥満予防に対しての食事の具体的な管理の方法は？こんな症状があったときには何科を受診するのか？生活習慣病とは？など、意外と知らない人が多いと感じています。いざ困ったときに学校の保健室のように、気軽に相談できる「まちの保健室」が身近にあることは安心に繋がります。そして、私たちの説明に納得された時のうなずきや笑顔は、私たち支部委員のモチベーションに繋がります。

最後に昨今、福島県の①喫煙率②肥満率③塩分接種率が全国的にワースト5位以内とよくないデータが出ています。この状況をなんとか打開すべく、昨年度よりOT/PT/ST/栄養士の協働体制を整え、よりパワーアップした専門職ならではの「まちの保健室」を提供しています。看護職員の皆様もお買い物ごたごたお立ち寄り頂き、身近な地域の保健活動の『場』を感じてみて下さい。お待ちしております！年間予定は福島県看護協会ホームページで確認できます。



Ⅲ. 2025 年度年間活動一覧

1. 委員会

〈役員会（8回）〉

第1回役員会：4/14（月）	全体会 参加者 25 名
第2回役員会：5/19（月）	参加者 10 名
第3回役員会：7/14（月）	参加者 12 名
第4回役員会：8/25（月）	参加者 10 名
第5回役員会：9/ 8（月）	参加者 10 名
第6回役員会：10/23（月）	参加者 10 名
第7回役員会：12/18（木）	参加者 9 名
第8回役員会：2/19（木）	参加者 11 名

〈専門委員会（2回）〉

地域看護委員会：4/14（月）	参加者 12 名
教育委員会役員会：12/18（木）	参加者 4 名

2. 出前講座（7回）

6/27（金）郡山商業2～3年生	11 名
7/ 9（水）船引高等学校全校生	217 名
7/23（水）田村高校希望者	15 名
8/ 5（火）郡山東高校希望者	20 名
9/ 9（火）緑ヶ丘第一小6年生	79 名
10/ 1（水）中郷小学校6年生	7 名
12/10（水）郡山商業高等学校2年生	241 名

3. 看護の日イベント

7/26（土）イオンタウン郡山
担当者 10 名 参加者：約 80 名

4. 看護管理者懇談会

8/25（月）看護会館みらい 参加者 35 名
テーマ：郡山市の保健師活動と地域ケアシステムを考える
～医療・保健・福祉の連携～
講 師：郡山市保健所健康政策課課長補佐 馬場里美先生

5. 研修会

10/23（木）メグレズホール ハイブリット
参加者 46 名（会場 32 名 + Web14 名）
シンポジウム「療養の場の選択における意思決定支援」

6. 研究発表会

2/19（木）メグレズホール ハイブリット
参加者：44 名（会場 40 名 + Web 4 名）
1）演題発表
2）研究発表の講義と講評
講 師：ポラリス保健看護学院副院長 渡辺美保子先生

7. まちの保健室（7回）

4/20（日）徳成寺マルシェ健康ブース
担当者 4 名（他 OT 4 名、PT 2 名）、利用者 32 名
5/10（土）JA 農産物直売所「愛情館」朝日店
担当者 3 名（他 OT 2 名）、利用者 15 名
6/14（土）JA 農産物直売所「愛情館」朝日店
担当者 3 名（他 ST 3 名）、利用者 22 名
7/12（土）JA 農産物直売所「愛情館」朝日店
担当者 3 名（他栄養士 2 名）、利用者 60 名
10/11（土）JA 農産物直売所「愛情館」朝日店
担当者 3 名（他 OT 3 名）、利用者 100 名
11/8（土）JA 農産物直売所「愛情館」朝日店
担当者 3 名（他 ST 2 名）、利用者 40 名
11/15（土）早稲原健康まつり 早稲原西泉寺
担当者 4 名（他 PT 1 名、栄養士 2 名）、利用者 25 名

8. リカちゃんリトルナース（県主催）

8/16（土）・8/17（日）ビッグパレットふくしま
担当者各日 6 名
参加者：各日 200 名の予約者とその保護者

9. 郡山市避難訓練

8/30（土）富田西小学校 担当者 2 名

10. 四師会合同市民公開講座

9/6（土）ホテルハマツ 担当者：5 名 参加者：約 80 名
「子どもを取り巻く環境と疾患について」
薬の飲み方、スキンケア、子供の口腔環境の講演

11. 郡山市四師会懇談会

11/14（金）ビューホテルアネックス 役員 5 名参加

12. ふくしま推しの健活フェスタ 2025（県主催）

9/27（土）・9/28（日）開成山公園フロンティア広場
担当者各日 5 名
参加者：27 日 900 名、28 日 1,000 名

13. その他

福島県権利擁護推進会議、県中地域医療構想調整会議、県中地域在宅医療・介護連携推進会議、県中地域リハビリテーション連絡協議会、郡山市介護保険運営協議会、郡山市地域包括支援センター運営協議会、郡山市地域ケア推進会議、地域包括支援センター運営会議、介護保険運営協議会、介護保険審査委員、郡山市社会福祉事業団評議会、郡山市献血推進協会、郡山市医療安全推進協議会、郡山市防災会議、郡山市公衆衛生協会、郡山市エンディングノート研究会、郡山市禁煙週間共同啓発イベント

IV. 2025 年度活動報告

1. ふくしま看護の日イベント

看護の心、ケアの心、たすけ合いの心を誰もが育むきっかけになるよう、1990年に国は、5月12日（フローレンスナイチンゲールの誕生日）を「看護の日」と決めました。毎年5月12日を含む日曜日から土曜日までを「看護週間」と決めました。

多くの小中学生に参加してもらえるように、夏休み期間中に開催しました。血圧・脈拍測定、救急蘇

生法、赤ちゃん抱っこ、おむつ交換、包帯巻、ユニフォーム試着の体験コーナーにご参加頂きました。保護者の方から県の奨学金制度や看護職になるための学校相談も複数件あり、看護職に関心を寄せて頂く機会となりました。愛くるしいリトルナースたちへ、看護の心を共に！



2. まちの保健室

学校の保健室のように、気軽に相談できる場所として「まちの保健室」を開催しています。専門的な知識を持った看護職はじめ他の専門職員が健康チェック、健康相談・介護相談等を行い住民の皆様の健やかな暮らしを支援します。特に握力を知ってもらい、フレイル予防を推奨しています。また、郡山版 ACP ノートの「わたしの未来ノート」の必要性和使い方を説明しています。

愛情館で6回、徳成寺と西泉寺で各一回、合計8回開催しました。



～なぜ握力を測るのか～

- 握力は難しい動きを必要とせず、短時間で安全に測定できます。多くの研究から、握力は下肢筋力やその他の多くの部位の筋力と相関関係が高いといわれ、握力は全身の筋力の程度を知るための指標として用いられています。
- 厚生労働省研究班によると「握力の経年低下が大きいほど総死亡、循環器死亡、およびその他の死亡リスクが有意に上昇」するなど、多くの研究で握力と疾病リスクが関連していることが明らかになっています。

握力が低かったら

握力は握る力なので、ダンベルやバーベルなど重りを使った運動をすることで自然と高まることが期待できます。握力は全身の筋力と相関するので、健康や障害予防の観点から上腕だけでなく全身のトレーニングをすることが推奨されます。



3. 看護管理者懇談会

郡山市保健所の馬場先生から、「郡山市の保健活動と地域ケアシステムを考える～医療・保健・福祉の連携～」というテーマでご講話を頂き、福島県看護会館みらい会場に35名が集いました。

2040年までに想定される社会・医療の変容を踏まえ、地域包括ケアシステムの益々の推進が、看護職へ求められています。医療と介護が連携し、入院時もしくは入院前から、その人らしい退院後の生活を見据えた、計画性のある支援が求められます。人的ネットワークを生かし、地域と医療機関が益々連携したいものです。参加者同士が顔の見える関係を構築できることも、この懇談会の魅力です。

【グループワーク】

「高齢者や認知症のある方が、入院しても退院できる、または入院しないために」というテーマで、今私たちができる事は何か、やるべきことは何かを具体的に考え視野を広げました。



郡山保健所健康政策課
課長補佐保健師 馬場里美先生



4. 看護の出前講座

「看護の出前講座」は、福島県内の小学校・中学校・高等学校を対象に、児童・生徒に看護の仕事やキャリア形成、いのちの大切さなどへの理解と関心を促すことを目的としています。

児童・生徒たちに看護職（保健師・助産師・看護師）の話を直接聴いてもらい、実際に看護を体験する機会を提供します。当事業は県の委託を受けて行います。



〈出前講座を受けた小学生の感想〉（抜粋）

- 何かを目指すときには、あきらめずに「夢をつかみとる」気持ちで頑張りたいと思いました。
- 看護師は、あこがれの職業だったので、とても勉強になりました。
- 看護師への道は、とても難しいことがわかりましたが、命を救うために必要なことだと思いました。私は、命を救う救急救命士になりたいという気持ちも強くなりました。
- 看護師さんのようにキラキラ笑顔で仕事をしたいと思いました。
- 将来の夢がありませんでしたが、今回のお話を聞いて「保健師」になりたいと思いました。
- 実際に、血圧測定や脈を測ったり、聴診器で体の音を聞いたり、酸素濃度をチェックしたり感染予防対応用品を見せていただいたりして、看護師さんの仕事を少し体験できて良かったです。
- 病気の人の体をどのように見ていくか教えていただきありがとうございました。



みなさんが看護技術に興味深々！真剣です。

〈出前講座の講師の感想〉（抜粋）

- 今までの対象との出会いから学んだ看護観。それが正しいのか、間違っているのかはわかりませんが、看護職を目指すことを前向きに捉えてくださっている対象に対して、伝えたい気持ちが湧き出てきました。もし、チャンスがあれば、何度でも出前講座を実施したいです。



5. 研修会

■ テーマ：「意思決定支援研修会～療養の場の選択～」

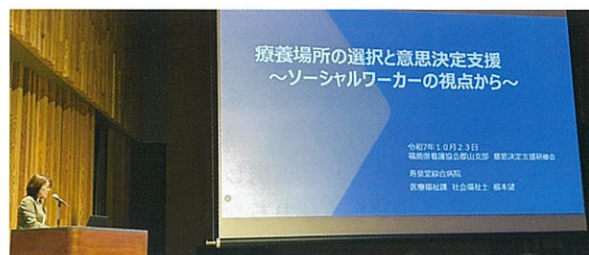
■ シンポジスト

- ・ 柏木久美子先生（福島県看護協会訪問看護総合支援センター）
- ・ 三森 沙織先生（坪井病院 入退院支援センター 看護師）
- ・ 根本 望先生（寿泉堂総合病院 医療福祉課 社会福祉士）

○ 病棟はじめ入退院調整部門、訪問看護事業所、あんしんサポートセンターなど幅広い分野からご参加いただきました。

○ 「その人らしい生き方」「望む医療やケア」が尊重される医療と介護の連携の重要性、顔の見える関係づくりや資源を確認し、「なぜ ACP が必要なのか」「ACP で話し合う内容は何か」「医療従事者の役割は何か」を学びました。

○ 高齢化社会の進展、認知症の方の増加からも、今まで以上に ACP の推進の必要性を認識する機会となりました。



ACP とは

Advance（事前に） Care（ケアを） Planning（計画していく）の頭文字
一度きりの Plan ではなく、Planning という繰り返し話し合う取り組みです。



まずは身近なところ（自身や家族）から、健康なうちに始めてみましょう！

ACP は、健康な時から開始し、健康状態の変化時やライフイベントの折に繰り返し実施するものです。ACP の実施時期は健康段階に応じて3つに分類できます。

- 段階1：健康なうちから「死生観」や「大切なこと」を考えます《啓発の段階》
- 段階2：病気や高齢化のプロセスに合わせて話し合いを深めます《意思表示の段階》
- 段階3：人生の最終段階に代弁者とも共有し希望を確認します《意思決定の実現の段階》



エンディングノートの活用を広げましょう！

- 自分の人生を振り返り、今後の人生や今後の生き方や、家族への思いを整理するための大切なツールです。
- 郡山版エンディングノート「わたしの未来ノート」があります。お手元がない場合はホームページからも閲覧、印刷できます。
- 他に医療機関で作成しているものや書店でも多数取り扱っています。ご自身に合わせたものを探してみるのもおすすめです。

6. 看護研究発表会

【発表演題】

1. 放射線治療を受けている頭頸部がん患者が抱くオピオイドへのイメージ調査 南東北総合病院 佐藤 利幸
2. エロビキシバット水和化合物を使用した経口摂取が可能な透析患者の排便コントロール 一ブリストルスケール3～5を目指してー あさかホスピタル 丹野 愛
3. 集中治療室における騒音と不眠に対する調査 一動画を用了術前訪問を実施してー 星総合病院 荻野 実希
4. A病院における骨粗鬆症治療に対する指導の現状と課題 寿泉堂総合病院 鎌田 友貴
5. 入院時の退院支援に関する看護師面接の意識調査 一A病院における経験年数別による看護師の意識ー 星総合病院 三瓶 雅貴
6. 介護職員の負担と必要としているサポート 一多職種協働の推進を目指してー 啓寿園 山田久美子

【表彰】

支部長賞：星総合病院 荻野 実希様
奨励賞：寿泉堂総合病院 鎌田 友貴様

看護研究発表会に寄せて

講評：ポラリス保健看護学院

副院長 渡辺美保子先生

数年間、本事業の講評をさせていただいておりますが、年々研究実績の実力があがってきていると感じています。特に、想像力と推理力を研ぎ澄ましてデータを紐づけ、裏を取っていくお作法がとても上手です。また、看護研究の出発点は感性であり、対象の困難さや苦痛を取り除きたいという思いも伝わりました。そして、それは発表者ばかりでなく、苦手な研究発表を少しでも理解しようとして聴講している会場の熱気も伝わってきました。看護が楽しい！と思うきっかけは看護研究にあるのかもしれない。「研究やってみたくも…」と思える感覚を、また一緒に体感しましょう！



7. リカちゃんリトルナーススクール(県主催)

看護職への憧れや興味・関心を高め、看護職就業を目指す子どもの増加を図るため、福島県が株式会社タカラトミーの「リカちゃん」と連携し、小学生を対象とした看護体験イベントです。リカちゃんリトルナーススクールとは、小学生を対象として入学式から始まり、「人体の仕組み」や「ケガの手当て」「赤ちゃんのオムツ交換」など学び、その後は、戴帽式、キャンドルサービス、卒業式までを体験するイベントで、教員はボランティアで参加されている現役看護学生です。支部担当者は教員へアドバイスをします。



8/16(土)、8/17(日)の2日間ビックパレット福島で開催され、各日200名のリトルナースとその保護者が、看護職への道のりを体験しました。ボランティアの看護学生と支部担当者は共に、看護職の次世代育成に関わりました。参加された小学生が看護職の担い手となってくれるよう願うと共に、看護学生と共に次世代育成の大切さを考える機会となりました。

8. ふくしま推しの健活フェスタ 2025 (県主催)

県では、県民に楽しみながら健康づくりを学んだり、実践したりする機会を提供し、県民の健康意識の向上を図るとともに、健康づくりの定着と健康指標の改善を目的県民の健康意識の向上と健康づくりの定着による健康指標の改善を図るための参加型・体験型のイベントです。オール福島で郡山支部も参加し、握力測定で自身の筋力を意識する機会としました。握力測定は想定以上に好評で、参加者の健康意識の高さを感じました。



第三次健康ふくしま 21 計画で掲げる重点スローガン「みんなでチャレンジ! 減塩・禁煙・脱肥満」のテーマを県民へ健康づくりのポイントとして啓発するよう、郡山支部でポケットティッシュを作り、一人一人に健康指標の現状を説明して配布しました。



編集後記

今年度は今まで以上に、地域の皆さまの声に触れ、看護の魅力や役割を改めて実感する一年でした。

今後も看護専門職として人と人とのつながりを大切にしながら、地域に根差した支部活動を推進していきたいと思います。

文責：河野 千秋

