

看護

とうきょう

都民版



特集

地域包括ケアのキーパーソンとして期待される“ナース”

CONTENTS

2 『都民の皆様へ』ごあいさつ

3 ご存知ですか? “看護の日”とナイチンゲール

4 注目!! 健康増進に“卓球”を!

10 健康TOPICS 認知症 ほか

12 さまざまな“看護”の仕事

14 東京都看護協会の催しに参加しませんか?

『都民の皆様へ』

ごあいさつ

公益社団法人東京都看護協会 会長
嶋森 好子
Yoshiko Shimamori

東京都看護協会会報『看護とうきょう』都民版 をお送りします。本誌は、公益社団法人東京都看護協会が、年4回発行している会員のための広報誌『看護とうきょう』を、看護職の活動を知っていただくために、都民向けに発行する第1号です。

公益社団法人東京都看護協会は、都内に居住または働いている保健師・助産師・看護師・准看護師の4職種を会員とする職能団体です。47都道府県に同じような職能団体があり、会員は全国で60万人を超えており、その内の45,000人が東京都看護協会の会員です。2012年(平成24年)に、東京都から公益社団法人として認可を受けました。

活動の目的は「看護職の資質を向上すること」と共に「都民の保健・医療・福祉の向上に寄与すること」です。会員のための研修を行い、地域住民の方の健康相談などを受ける“まちの保健室”活動をスーパーマーケットや駅などで行っています。助産師たちは、両親学級など子育ての支援も行います。毎年5月には新宿駅西口広場で、医療関係団体の皆様の協力を得て、健康相談などを行う“看護フェスタ”という事業を行っており、毎年1,200人近い方にご参加いただいています。

看護職は、5月を“特別の月”と考えています。5月12日がナイチンゲールの誕生日で、国際看護師協会は、その日を“国際看護師の日”とし、日本では厚生労働省が“看護の日”としているからです。ナイチンゲールは、世界の偉人伝などで紹介される数少ない女性です。彼女はイギリスの貴族出身で、そのような女性が職業に就くことがない時代に、志願してクリミア戦争に参加しました。短い従軍看護師としての活動で、戦争で死ぬよりも、負傷した傷の感染や栄養不良のために死ぬ兵士が多いこと、感染防止のために療養環境を改善する必要があることなどを突き止めました。その結果を政府に示して、栄養補給のための食品の確保や感染防止のための環境の整備を看護師たちに教育するなど、死亡率を下げる活動をしました。

かつて、ナイチンゲールは、夜中の見回りもいとわず、傷病者のために犠牲的に働く看護師像と見られていました。今日では、数学や統計学が発達し始める初期に、統計的な手法を使って政府を動かした統計学者としても有名です。

私たち現代の看護職も、優しさだけでなく、自らの役割をきちんと理解して、データに基づいて患者や利用者及び都民の皆様にとって役立つ活動を行いたいと考えています。

看護職能団体の活動に興味を持っていただき、今後もしばらくご支援をいただければ幸いです。わからないことがありましたら、お近くの看護職にお尋ねください。



ご存知ですか？

「看護の日」とナイチンゲール

～看護の心をみんなの心に～

毎年5月12日は“看護の日”

5月12日の“看護の日”をメインに「看護フェスタ2015」「ふれあい看護体験」など、気軽に“看護”に触れていただける行事が、1週間の“看護週間”中に全国各地で行われます。5月12日を含む週の日曜日から土曜日までが“看護週間”です。

“看護の日”制定の趣旨

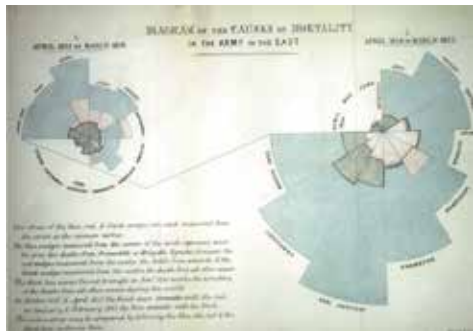
21世紀の超高齢社会を支えていくためには、「看護の心」「ケアの心」「助け合いの心」を、私たち1人ひとりが分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、“看護の日”が旧厚生省により1990年に制定されました。市民・有識者による「看護の日の制定を願う会」の運動が、制定のきっかけでした。

5月12日の由来

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にちなみ、5月12日に制定されました。1965年から、国際看護師協会(本部:ジュネーブ)は、この日を「国際看護師の日」に定めています。



クリミアでの看護



ナイチンゲールが作成した統計図



写真提供: 金井一薫氏(ナイチンゲール看護研究所)

注目!! 健康増進に“卓球”を!

「卓球を通して健康寿命に貢献する会」発足

開催日時:2015年(平成27年)3月15日(日)13:30~15:00 会場:東京都看護協会会館 サークル室

東京都看護協会は身近なスポーツで健康増進をすることを考え、“卓球”に注目しました! 3月の春めいた日曜日の午後に東京都看護協会会館で、「卓球を通して健康寿命に貢献する会」の発足会が開催され、約100名が集まりました。東京都看護協会が特別協力／共催しているこの会は、医療に従事する方々・プロの卓球選手・卓球に造詣の深い著名人とともに、誰もが気軽に楽しめる健康卓球を確立し、**健康寿命**を延ばして日本の社会に貢献することを目的に発足されました。

■ 開会宣言とあいさつ

実は男性も女性も寝たきりになってからが実によく長くて、男性は9年、女性は12年も健康でないままに生き永らえるというデータが出ている。国を挙げて健康寿命を延ばそうとしており、私たちも卓球を通して健康寿命を延ばすことに貢献したい

岡山慶子さん(朝日エルグループ会長)



卓球は生涯スポーツとして健康寿命に貢献できる。200ヶ国以上が加盟しているスポーツの国際連盟の中で競技人口が圧倒的に多いのは1位が卓球とバレーボール、3位がバスケットボール。“卓球は瞬発力のマラソン競技”で、フット・インナー・アームの3つのワークを鍛えることができる。判断力・決断力・対応力・実行力だけでなく、平常心を保つなど精神面も鍛えることができる奥深い生涯スポーツである

児玉圭司さん(株式会社スヴェンソン代表取締役会長／日本学生卓球連盟会長／日本卓球協会評議員)

※東京都看護協会に卓球台をご寄付いただきました。

卓球は非常にケガの少ない競技であり、さらに日本人に向いている競技。高齢者に多い腰部脊柱管狭窄症では、腰を伸ばすと神経を圧迫するため腰を少し曲げたくらいの状態を保つのがよい。その中でも盆踊りが日本人によい姿勢で、それに似た卓球のかまきは合っているように思う。リハビリの観点からみただ歩けばよいのではなく、卓球の動きは健康を維持するのに合っている。趣味にすると役立つスポーツだ

佐藤務さん(稲毛病院整形外科・健康支援科部長／医師)



多くの病院の精神科には卓球台があり、年齢を問わずできている。精神科で感じるのは患者は勝てば嬉しく、また身体を使ってすっきりするので心身ともによい。看護師は負けると悔しくもあるが、一緒にやると共感できてよい

仲野栄さん(日本精神科看護協会業務執行理事)



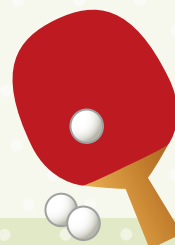
ただただ大好きな卓球をしていると嫌なことを全部忘れることができる

スペシャルサポーターのコシノジュンコさん(ファッションデザイナー)



命は地球よりも重い。2.7g(1円玉3枚)の球がその命に貢献できるのは素晴らしい

福澤朗さん(フリーアナウンサー)



「健康寿命」とは、日常的に介護を必要としないで、自立した生活ができる生存期間のこと。世界保健機関（WHO）が2000年に公表しました。平均寿命から介護が必要とされる年数を引いた数が健康寿命になり、厚生労働省は2010年の統計で「日本人の健康寿命は男性で70.42歳（平均寿命79.55歳）、女性で73.62歳（平均寿命86.30歳）である」と2012年6月に発表しています。

■ トークショー「もっと元気にもっと美しく」

卓球は前傾姿勢で股関節が屈曲した状態で行うスポーツ。
下肢の筋力がつき、有酸素運動にもなる。いろんな面に役立つスポーツ

大内洋さん（亀田病院スポーツ医学科部長／医師）



看護職も休憩時間や仕事の後で卓球を行えばリフレッシュできて仕事の意欲につながる

嶋森好子（東京都看護協会会長）



お洒落をして卓球するのもよい。若いころに卓球をしていれば忘れることはない。きっかけがあるとすぐにまたできる。心の健康にもなるので広がることを願う

コシノジュンコさん（ファッションデザイナー）



■ 講演

「健康長寿をおびやかすフレイル、ロコモ — その早期予防に向けた卓球への期待 —」

原田敦さん（国立長寿医療研究センター病院長／医師）

フレイルは「筋力や活力の低下」、ロコモは「ロコモティブシンドローム（運動器の障害のために移動機能の低下をきたした状態）」のこと。原田さんは「認知症や骨折・要介護状態を卓球を通して予防しましょう」と呼びかけました。皆さんも、卓球を始めてみませんか？



■ 健康卓球にチャレンジ！

参加者がプロ卓球選手の四元奈生美さんやアナウンサーの福澤朗さんらと実演しました。リズムカルなラリーに感嘆の声が上がり、時折鋭いスマッシュに会場がわーっと沸きました。



90歳の飯田さんが登場し、選手と素晴らしいラリーを披露されました。

飯田さん（卓球のおかげでとても元気な90歳）

「ストレスをためない、よく食べる」がモットーの飯田さんは選手と素晴らしいラリーを披露されました。55歳から卓球を始めて、今も週5回練習しています。卓球を通して友だちが増えたとのこと。

地域包括ケアのキーパーソンとして期待される“ナース”

“地域包括ケアシステム”という言葉を数年前からよく聞くようになっていませんか？ これは今、国が超高齢社会の対策のために押し進めている地域づくりのことです。このシステムを展開していく上では、医師・看護師・介護職などさまざまな多職種の連携が必要ですが、その中でもキーパーソンとして期待されているのが看護職、つまり“ナース”です。では、なぜナースが地域包括ケアのキーパーソンとして期待されているのか、システムの概要を振り返りながら、都民の皆さんにご紹介できればと思います。

“地域包括ケア”とは？

● “団塊の世代”が75歳以上になると……

日本は諸外国に例をみないスピードで高齢化が進行しています。65歳以上の人口は、現在3,000万人を超えており（国民の約4人に1人）、2042年の約3,900万人でピークを迎え、その後も、75歳以上の人口割合は増加し続けることが予想されています。

このような状況の中、団塊の世代（約800万人）が75歳以上となる2025年（平成37年）以降は、国民の医療や介護の需要が、さらに増加することが見込まれています。75歳以上は「後期高齢者」と呼ばれ、特に身体面で筋力や持久力が落ちる、骨や関節などで何らかの問題が生じる、聴力・視力が落ちる、免疫や抵抗力が落ちて病気になりやすくなり、がん・糖尿病・高血圧などが加齢とともに増えてきます。そして、後期高齢者になると、さらに生理的機能が低下し、例えば、骨量が減ることによる骨粗しょう症、骨折により骨が潰れる脊椎圧迫骨折、腎機能の濃縮力の低下による頻尿など多くの“生活しにくい症状”が現れます。それは日常生活で動くことが少なくなることにつながり、結果、褥瘡（床ずれ）や尿失禁、口に入れた食物を飲み込みにくくなる嚥下障害などが増え、視力・聴力・認知機能の低下などがより強く現れるようになります。

● 急がれる“地域包括ケアシステム”の地域での展開

厚生労働省は、2025年を目途に、地域の実情に応じて、高齢者の尊厳保持と自立生活支援の目的の下、可能な限り住み慣れた地域で、自分らしい暮らしを人生の最期まで続けることができるよう、住まい・医療・介護・予防・生活支援を一体的に提供するシステムの構築を推進しています。これが“地域包括ケアシステム”です。“地域包括ケア”をもう少し詳しく言うと「ニーズに応じた住宅が提供されることを基本とした上で、生活上の安全・安心・健康を確保するために、医療や介護のみならず、福祉サービスを含めたさまざまな生活支援サービスが日常生活の場で適切に提供できるような地域でのケア」のことです。

全体の人口は横ばいでも75歳以上人口が急増する大都市部、75歳以上人口の増加は緩やかでも全体の人口は減少する町村部など、高齢化の進展状況には大きな地域差が生じています。そのため保険者である区市町村や都道府県は、地域の自主性や主体性に基づき、“地域の特性”に応じて地域包括ケアシステムをつくり上げる必要があります。

その展開の核となるのが、区市町村が設置する「地域包括支援センター」です。ここは、地域の高齢者の総合相談、権利擁護や地域の支援体制づくり、介護予防の必要な援助などを行い、高齢者の保健医療の向上および福祉の増進を包括的に支援することを目的としています。

そして、地域包括ケアにおいて重要になるのが、この地域包括支援センターが主体となって開催し、その地域における課題の共有や年間事業計画について話し合う「地域ケア会議」です。参加メンバーは、自治体職員・ケアマネジャー・介護事業者・民生委員・理学療法士等・医師・歯科医師・看護師・薬剤師・管理栄養士・歯科衛生士などで、特に医療のことがわかり、“生活”を支援することのできる看護師（ナース）には、これら多職種連携の“橋渡し”としての役割が期待されています。ここでは東京都で活躍する看護職のことを“**どうきょうナース**”と呼ぶことにしましょう。



地域包括ケアシステムの5つの構成要素

医療・健康・介護・生活のあらゆる相談に乗る 「暮らしの保健室」

<http://www.cares-hakujuji.com/services/kurashi>

病院・看護大学・訪問看護ステーションなど、さまざまな場で働いている“とうきょうナース”がボランティアとしても参加し、無料で多くの高齢者の相談に乗り、話を傾聴するなどして、その生活を支えているのが、新宿区の都営戸山ハイツ内にある「暮らしの保健室」です。

戸山ハイツは1968～71年にかけて建設され、総戸数3,000戸、約6,000人が暮らしています。高齢化が急速に進み、今、50%を超え、独居率も約4割です。その戸山ハイツ33号棟の1階は商店街になっていて、2011年7月、元書店の空店舗に「暮らしの保健室」が開設されました。約70㎡の室内は木のぬくもりがあふれるサロン風の空間で、オープンキッチンが室内の真ん中にあり、畳に竹のランプシェードという和風テイストの場所もあります。

運営は「株式会社ケアーズ白十字訪問看護ステーション」。統括所長の秋山正子さんは20年近く訪問看護に取り組み、“市ヶ谷のマザーテレサ”とも呼ばれます。秋山さんにお話をうかがいました。



「暮らしの保健室」のオープンキッチン



気軽に入りやすい入り口



秋山正子さん

——「暮らしの保健室」を開設したのはなぜですか？

多くの高齢者は健康上の悩みを抱えているけれど、病院の相談窓口などは忙しくて、ゆっくり話を聞いてもらえないことが多いですね。ちょっとした不安に寄り添い、応える場が“地域”にあれば安心して長く暮らせるのではとずっと考えていたのです。

「暮らしの保健室」には30人ほどの主婦などのボランティアさんがお年寄りの話し相手を務めますが、健康上の悩みにはナースが対応します。決して医療者目線ではなく、「どうなさいました?」とまずご本人の思いをうかがい、少しの助言をします。お話を聞くことで多くの悩みが解決していきます。だいたい30分くらいお話をお聞きますが、これは病院ではなかなかとれない時間だと思います。

——ここは訪問看護がベースの“相談室”ですが、そのメリットは何ですか？

“地域包括ケア”と言われていますが、そこで大切なのは「継続して“予防”すること」だと思います。地域の人々の“生活”を知っている訪問看護師は“医療の目”も持っているので、早めに高齢者の相談を受けることにより、その人の健康の維持につながります。また、独り暮らしの人にとって“居場所”はとても重要なので、その点でも「暮らしの保健室」が果たす役割には大きいと実感しています。都民の皆さんには「相談できるナースは病院にだけいるのではない」と思っていただきたいですね。

——“とうきょうナース”は、さまざまなところにいるので何かあったら相談してみるといいのですね。

看護職は、身近なところでは、区市町村の地域包括支援センターにもいますし、保健所や訪問看護ステーションにもいます。健康で心配なことがあったら、ちょっと相談してみることもできると思います。

実は今、がん患者やその家族を病院ではなく、“街”の中で支えることはできないかと「マギーズがんケアリングセンター」を東京に開設しようと動いています。ここもナースがいる身近な相談の場です。ぜひ、「マギーズ東京プロジェクト」でネット検索してみてください。

「とうきょうナース」に出会える身近な“地域の施設”

「とうきょうナース」は、介護予防や療養支援を一体的に提供する高齢者総合施設や、自宅復帰に向けてのリハビリテーションを中心にケアを提供する介護老人保健施設などにもいます。そのような2つの施設を紹介します。

● 在宅緩和ケアに取り組む「ケアタウン小平」

<http://caretownkodaira.net/npo/>

JR中央線武蔵小金井駅からバスで10分ほど、武蔵野の趣が色濃く残る閑静な住宅街の中にある、軽井沢のリゾートホテル？ と錯覚するようなおしゃれで温かな建物が「ケアタウン小平」。在宅療養支援診療所（クリニック）・訪問看護ステーション・デイサービスセンター・居宅介護支援事業所のほか、一人暮らしの高齢者などを対象にした賃貸アパート「いつぶく荘」が1つの建物の中に入っています。広い中庭は地域に開放されており、子育て支援やボランティア育成などのさまざまな取り組みも行われています。

クリニックの医師は名著『病院で死ぬということ』を著した山崎章郎さんで、訪問看護ステーションの蛭田みどり所長とデイサービスセンター管理者の錦織薫看護師は、山崎医師と共に長年ホスピスケアに従事し、ケアタウン小平の立ち上げからかかわっています。

蛭田所長は「在宅で看取る利用者さんも多く、月に10人のお見送りをすることもあります。遺族ケアにも力を入れていて、定期的な“遺族交流会”を行っているのも当ステーションの特徴といえるでしょう」と話し、錦織看護師も「他のデイサービスでは受け入れることが難しい胃ろうや人工肛門をつけた利用者さんにも来ていただいています。そのためスタッフも他事業所に比較してナースが多くなっています。ボランティアさんがアロマセラピーを提供してくれていて、温かな空間であることをめざしています」と笑顔で語ってくれました。



ケアタウン小平の中庭
左 蛭田さん、中 山崎さん、右 錦織さん



明るい日差しが差し込むデイサービスセンター

● 自宅に戻るステップの場「練馬ゆめの木」

<http://www.ichiyoukai.or.jp/kanren/newpage1.html>

「練馬ゆめの木」は、東京23区の中でも畑や緑の多い練馬区大泉町にあり、陽和病院の併設機関として練馬区で初めて開設した介護老人保健施設（老健）です。老健は病院から退院した人が自宅に戻る際のステップとして利用する“中間施設”に位置づけられ、ここは特に在宅復帰に力を入れている“在宅強化型”老健です。脳梗塞などの後遺症を持つ高齢者や認知症により支援が必要な高齢者それぞれ49人を入所でケアしているほか、在宅療養者のデイケアやショートステイを受け入れ、介護者である家族のレスパイトにも積極的に取り組んでいます。

ケア課長の尾形孝子看護師は「認知症の利用者さんには頻回の見守りが必要な方もいますが、ご本人の尊厳を守るためセンサーは使用していません。訪問歯科や栄養士と協働して“口から食べていただくこと”に積極的に取り組んでいて、この利用者さん本位のケアはご家族から感謝の言葉をいただくだけでなく、現場のスタッフのモチベーションアップにもつながっています」とやりがいを語ります。



開放感いっぱいの食堂



尾形さん

地域包括ケアの場での看護の主役 “訪問看護ステーション”

皆さんは“訪問看護ステーション”をご存知ですか？ 訪問看護は「病気や障害を持った人が住み慣れた地域や家庭で、その人らしく療養生活を送れるように、看護師等が自宅などの“生活の場”に訪問し、看護ケアを提供し、自立への援助を促して療養生活を支援するサービス」で、その提供事業所が訪問看護ステーションです。多くのステーションが、24時間365日、医師や関係機関と連携をとり、さまざまな在宅サービスの使い方を提案したり、在宅療養を支援しています。

具体的には「身体清拭・洗髪・入浴介助・食事や排泄などの介助・指導などの療養上の世話」「医師の指示による医療処置」「病気や障害の状態、血圧・体温・脈拍などのチェック」「在宅酸素・人工呼吸器などの管理」「がん末期や終末期に自宅で過ごすための適切なお手伝い」「床ずれ防止の工夫や床ずれの手当て」「こわばりの予防や身体機能の回復のためのリハビリテーション、食べものの飲み込み訓練」「認知症介護の相談を受けての工夫のアドバイス」「家族への介護方法の指導や相談対応」などを提供しています。

そして、東京都看護協会では、文京区向丘に「千駄木訪問看護ステーション」、練馬区北町に「城北訪問看護ステーション」を運営しています。

● 千駄木訪問看護ステーション

1996年に本会が初めて設立したステーションで、現在は看護師7人が文京区と台東区の一部をエリアに、月平均500件の訪問をしています。利用者の多くは高齢者で、介護保険の要介護4～5と医療依存度の高い方も多く、より専門性の高いサービスを提供しています。

小嶋菜々子所長は「今後、力を入れていきたいのは重症心身障害児、精神科領域、難病、エイズの利用者さんの積極的な受け入れと、それに応じた“看護”の充実です。また、自宅での療養生活を継続するためには、ご家族の介護力も重要ですので、介護をする方が心身共に疲れてしまわないように、介護保険のショートステイサービスの利用などを適切にアドバイスしていきたいと思っています」と意気込みを語ります。



● 城北訪問看護ステーション

1998年に開設した2番目の協会立ステーションで、現在は看護師5人が練馬区の11歳から97歳と幅広い利用者の安心した療養生活のために、月平均300件、日々の訪問を電動自転車で行っています。

立入悦子所長は「病院などから自宅に帰ってこられた利用者さんが、すぐにゆっくり休める“療養環境”を整えることから訪問看護が始まります。信頼・安全・つながりの3つを丁寧に行うことで、利用者さん・ご家族と信頼関係を築き、かかわる他職種も含めて“同じ方向”を向いて寄り添うことを大切にしています」と話してくれました。



いかがでしたか？ “とうきょうナース”は病院だけでなく、地域のさまざまなところで、都民の皆さんの健康や療養生活を支えています。“地域包括ケアシステム”で支える中心は高齢者で、健康上の問題を抱えていることが多いのですが、悪化する前に、その相談に乗って予防することができるのがナースです。まさに“地域包括ケアのキーパーソン”と言えるのではないのでしょうか。

もう少し詳しく“とうきょうナース”について知りたくなったら、ぜひ、東京都看護協会のホームページをのぞいてみてくださいね。

★東京都看護協会ホームページ <http://www.tna.or.jp/>

健康TOPICS

～認知症を早期に発見しよう～

国立市在宅療養相談室(国立市委託事業)
医療法人社団つくし会 間瀬 由紀子

認知症の相談が増えています！

医療法人社団つくし会では、国立市からの委託事業を受けて「在宅療養なんでも相談」を行っています。その中で、認知症に関する相談が半数以上を占めています。加齢による物忘れは誰にでもあるものですが、認知症は脳細胞が何らかの原因で機能不全を起こした状態です。記憶や判断力の低下により半年間にわたって日常生活や対人関係に支障が出る状況になると「認知症」といいます。

認知症を心配されて相談する方は「認知症は治らず何もできなくなってしまうので怖い」と話されます。そうではありません。認知症の方にはできる部分もちろんあります。そこを大切にすることや認知症の方の気持ちに寄り添った対応をすることで、認知症が進行しないことや、むしろよくなっている方を私は経験しています。

「認知症チェックリスト」をしてみよう！

国立長寿医療研究センターの作成したチェックリストです。3つ以上当てはまったときは専門医に相談してください。

- | | | |
|---|--|---|
| ☐ 同じことを言ったり聞いたりする | ☐ 物の名前が出てこなくなった | ☐ 日課をしなくなった |
| ☐ 以前はあった関心や興味が失われた | ☐ だらしくなった | ☐ 財布などを盗まれたという |
| ☐ 時間や場所の感覚が不確かになった | ☐ 慣れた所で道に迷った | ☐ 蛇口、ガス栓の締め忘れ、火の用心ができなくなった |
| ☐ ささいなことで怒りっぽくなった | ☐ 複雑なテレビドラマが理解できない | |
| ☐ 夜中に急に起きだして騒いだ | ☐ 置き忘れやしまい忘れが目立ってきた | |

早めの相談・受診が大切

実際にご相談があった方の例を紹介します。

認知症の夫を8年間介護したAさんは、ご自身が「今までの自分と違う、物忘れが続く」と思うようになっていました。そして夫の受診の際に受診する予定のない他の病院に連れていってしまい、それをきっかけにご自身で認知症を疑って相談の電話をいただきました。

ご自宅に訪問してお話をうかがうと、Aさんは既に病院で検査を受けて認知症薬を服用し始めていました。今までの生活歴やご自身が心配なこと、今後どうしていきたいかなど、Aさんの意思を確認し、生活の工夫等を初回に説明しました。「いつでも、悩まずに相談をしてくださいね」と提案し、電話や訪問を繰り返しながらかかり始めました。半年経過した今、笑顔を取り戻し、同じ話の繰り返しはあるものの夫の介護に前向きに取り組まれています。

このように認知症は、相談や受診に早くつながれば悪化しない可能性があります。もし、身近な親族や友人に上記の「認知症チェックリスト」のような症状が出始めたら、お住まいの区市町村の窓口などに早めに相談をしましょう。

保健・医療・看護・福祉 に関する情報を入手するには

インターネットで保健・医療・看護・福祉に関する情報を簡単にみることができます。まず、「暮らしの中の医療情報ナビ 東京都」でネット検索をしてみてください。東京都福祉保健局による「知って安心 暮らしの中の医療情報ナビ」のページが検索できますので、その中の「便利情報(リンク集)」をクリックすると、次のホームページがリストアップされています。

- 医療機関や薬局を探す：東京都医療機関案内サービス「ひまわり」
- AIDS(エイズ)・インフルエンザなどの感染症情報を知る：東京都感染症情報センター
- 在宅看護や在宅サービスの情報を得る：東京都介護サービス情報公表システム
- 高齢者、子ども、障害者などの福祉情報を得る：とうきょう福祉ナビゲーション
また、下記の情報には電話でアクセスできます。
- 救急病院案内：東京消防庁 #7119(携帯電話・PHS・プッシュ回線)
- 医療に関する相談：東京都03-5320-4435／西多摩保健所0428-20-2113
南多摩保健所042-310-1844／多摩立川保健所042-526-3063
多摩府中保健所042-362-4691／多摩小平保健所042-450-3222

～ストレッチで身体を守ろう～ ロコモティブシンドロームを予防しましょう!

公益社団法人東京都理学療法士協会
松本 徹也

ロコモティブシンドローム(ロコモ:運動器症候群)って?

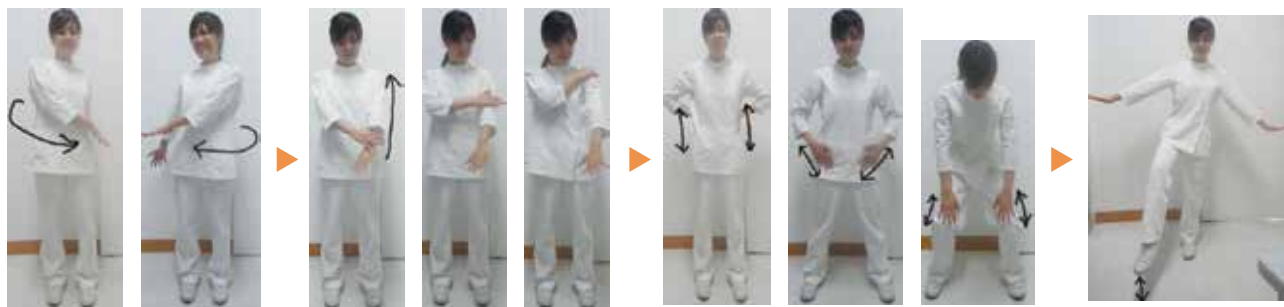
加齢に伴う筋力の低下や関節や脊椎の病気、骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、要介護や寝たきりになってしまうことやそのリスクの高い状態を表す言葉です。2007年(平成19年)に日本整形外科学会が提唱した言葉で、高齢化が急激に進む日本の現状において、ますます重要度が増えています。

簡単! みんなでロコモチェック! 1つでも当てはまればロコモの心配があります!

- ☐ 片脚立ちで靴下が履けない
- ☐ 階段を上がるとき、手すりが必要である
- ☐ 15分程度を続けて歩くことができない
- ☐ 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきることができない
- ☐ 2kg程度の買い物をして、持ち帰ることが困難である
- ☐ 家のやや重い仕事ができない。布団の上げ下ろしができない

ロコモ体操! NHKでも紹介されたロコモ予防の啓発体操です!

- ①身体を左右に捻ります。 ②手・肘・肩をさすりします。 ③腰・股関節・膝全体をさすりします。 ④(左右)片足立ち30秒。



- ⑤両手を前に突き出して腰を下ろします。 ⑥ガッツポーズで、上に伸びます。 ⑦指差しポーズで、横歩きです。



膝はつま先より前に出ないように
気をつけましょう。

- ⑧胸を開いて、閉じて…。 ⑨膝を叩いて伸びます。 ⑩両手・片脚を上げて横に飛びます。 ⑪力こぶを作って⑩を繰り返します。 ⑫最後は深呼吸。



左右交互に
1回ずつ行います。

左右交互に
1回ずつ行います。

● さまざまな“看護”の仕事 ●

保健師

看護職の中では、耳慣れない職種だと思いますが、看護師と保健師の国家資格を有して働く看護職です。社会の変化とともに例えば生活習慣病、児童虐待、高齢者や障がい者の孤立、メンタルヘルス、新興感染症、自然災害など、さまざまな課題があります。保健師は、これらの課題を解決するため当事者である個人や家族を支援すると同時に、課題解決のための計画を立案します。さらにそれらを実施・評価する仕事、解決に必要な社会資源を活用する仕事も保健師が行います。対象とする人や働く場により、保健師は次のように分類されます。



■ 行政保健師

自治体の主に保健所・保健センターなどで働き、乳幼児から高齢者まで幅広い年齢を対象に家庭訪問や健康相談、健診・検診や健康教育、地区組織の育成などを通して健康な「地域づくり」を念頭に住民を支援しています。

■ 産業保健師

企業・事業所等で働き、労働者を対象に産業医や労務担当者等と連携して生活習慣病予防、メンタルヘルスのチェック、過重労働、復職支援、健康相談、労働環境管理などから職域での安全と健康づくりを支援しています。

その他、学校、福祉施設や病院、地域包括支援センター、教員や研究者として大学や研究所等で働く保健師もいます。また、近年はその専門性を活かして、NPOに属して発展途上国で母子保健活動や衛生教育等を展開したり、国内で地域に根ざしたユニークな活動を展開するなど多様な活動の場が広がっています。

助産師

助産師は、女性の一生にわたる性と生殖にかかわる健康問題を中心に、必要なケアや保健指導を行う専門家です。英語の呼称「midwife」の語源は1250～1300年ころ「midwif」にあり、この「mid」とは「～と共に」や「付き添う」といった意味で、「wif」は「女性」を意味しています。つまり「女性に付き添う者」という意味です。



妊娠・出産・産褥の各期を通じて、妊婦健診やサポート・ケア及び助言を行い、出産を円滑に進め、新生児及び乳児のケアを提供します。妊娠期の妊婦健診・出産準備クラスや、出産時の介助、乳房ケア、育児・沐浴指導、産後健診・乳幼児健診などを行います。家族及び地域に対しても、家族計画や性教育、思春期の悩み、子育て、更年期症状、高齢者の性の問題を含めた女性の健康についての相談事業や育児サークルなどの子育て支援活動を行っている助産師もいます。

助産師の87%は総合病院・大学病院・産院・産婦人科小児科病院などの医療機関に勤務しています。また、東京都助産師会ホームページによると助産所に勤務する助産師は5.7%で、保健所（保健センター）、区市町村役場などに勤務する助産師は全体の3%です。その他は産後ヘルパー、マタニティーヨガ、ベビーマッサージ、子育て支援活動、リプロダクティブヘルス（性と生殖に関する健康）などのさまざまな事業にかかわっています。

女性の一生にかかわる幅広い仕事ですが、「新しい命の誕生」の感動的な瞬間から立ち会うことができ、また育まれ成熟していく多彩な過程に携わる素敵な仕事です。たくさんの奇跡が重なって、命が繋がっていくことを実感できる職業のひとつが助産師です。

助産師相談施設のご案内

施設	電話番号・ご相談時間
東京都助産師会 子育て・思春期・更年期 女性のあらゆる相談室	03-5981-3033 火曜日10時～16時（祝祭日を除く）
東京都福祉保健局 母と子の健康相談室（小児救急相談）	03-5285-8898 月曜日～金曜日17時～22時 土曜日、日曜日、祝日、年末年始 9時～15時
東京都福祉保健局 東京都 女性のための健康ホットライン	03-3269-7700 月曜日～金曜日 10時～16時
日本家族計画協会思春期・FPホットライン	03-3235-2638 月曜日～金曜日 10時～16時
日本家族計画協会東京都不妊・不育ホットライン	03-3235-7455 火曜日 10時～16時
社会福祉法人 子どもの虐待防止センター	03-5300-2990 月曜日～金曜日 10時～17時 土曜日 10時～15時

看護師

東京都ではおよそ11万2000人の看護職(保健師・助産師・看護師・准看護師)が働いています。そのうち10万5000人が看護師です(東京都における看護師等業務従事者届集計報告平成24年より)。多くは病院(病床20床以上の入院施設を持つ施設)で勤務していますが、他には診療所・介護施設・訪問看護ステーション・保健所・企業・学校などでも勤務しています。

■ 病院で働く看護師

病院勤務には外来と病棟があります。外来では通院治療が可能な患者さんに対して「体調はどうか」「日常生活で困っていることはないか」「薬や食事の自己管理ができているか」など、患者さんに合わせた指導や、医師の指示の下で注射や医療処置の介助を行います。病棟では入院治療が必要な患者さんに対して、24時間交代勤務を行っています。食事や排泄の介助・薬や点滴の管理・身体の拘縮予防のためのリハビリ訓練・呼吸器の管理・重症患者さんの観察・退院に向けての指導などを、医師や多職種と連携して継続して行っています。また、患者さんを支えている家族の支援も看護師の大切な役割です。施設によっては、退院支援・患者相談・医療福祉などの相談部署もあり、その領域に詳しい知識を持った看護師が活躍しています。

■ 地域で働く看護師

地域での看護師が働く場は診療所・介護施設・訪問看護ステーションなどです。訪問看護ステーションは、退院し自宅に戻った患者さんを定期的に訪問し、患者さんが自宅で日常生活を過ごせるよう援助しています。生活の様子を聞いてアドバイスをしたり、入浴の介助・在宅酸素や呼吸器を使用している患者さんや家族への指導や管理など、医師や地域と連携を取り合って患者さんにかかわっています。

■ キャリアアップ

医療の細分化により、看護師もより高い専門的な知識が求められるようになりました。それに対応するため、日本看護協会では専門看護師・認定看護師制度をつくりました。どちらも看護師として通算5年以上の実務経験のうち特定の専門分野で3年以上の実務経験が必要となります。

専門看護師は、看護系大学院修士課程修了者で専門看護師教育課程の所定単位を取得後、日本看護協会の認定審査に合格した看護師です。認定看護師は、認定看護師教育機関(課程)を修了後、日本看護協会の認定審査に合格した看護師です。



病院で働く看護師



利用者宅に直接うかがう訪問看護師

離職中のナースの皆さま!! ぜひ東京都ナースプラザをご活用ください!

東京都ナースプラザは、東京都から東京都看護協会が運営の委託を受け、ナースセンター事業を行っているところです。都民の看護職の皆さまに復職支援研修を、看護職をめざす学生さんに進学相談などを行っています。

厚生労働大臣の許可に基づく看護師等無料職業紹介所である“ナースバンク”事業も行っており、求職・求人相談や登録ができます。この登録は東京都ナースプラザのホームページ(<https://www.np-tokyo.jp>)からでもできますので、ぜひご利用ください。

医療介護総合確保推進法が成立!(保健師助産師看護師法も一部改正)

2015年(平成27年)10月から、「看護職の特定行為の研修制度」「看護職の離職時等ナースセンターへの届出努力義務化」が実施されます。詳細は東京都看護協会ホームページ「医療・看護重要情報」でお知らせします。

東京都看護協会の催しに参加しませんか？

次世代育成支援活動

※東京都女性活躍推進会議 太鼓判事業

健やかな子育てができるよう都内の病院、助産院の助産師が支援します。

両親学級 初めての出産を控えているご夫婦が出産・育児の正しい知識を学べます。



開催日時：毎月第2第4土曜日 13:00～15:00

場 所：東京都看護協会会館

対 象：初めてお産される妊婦とその配偶者 30組

参加条件：第1回＝妊娠30週未満 第2回＝妊娠32週未満

内 容：第1回＝分娩の経過と過ごし方／乳房の手入れ／お父さん「妊婦体験」等
第2回＝赤ちゃんの発達と環境／お父さんの「沐浴演習」／相談等

すくすくフェスタ 子育ての悩みを相談したり、親同士がおしゃべりしたり、親子でゆったりと過ごせるイベントです。



開催日時：2015年（平成27年）10月17日（土） 13:00～15:15

場 所：東京都看護協会会館

対 象：初めて子育てをするご夫婦と赤ちゃん（生後3ヶ月～1歳3ヶ月まで）50組

内 容：育児／栄養相談／ミニ講座／ベビーマッサージ／遊ばせ方

感染対策予防対策事業

東京都エイズ・ピア・エデュケーション事業

ピア・エデュケーターの養成研修を受講した若者が各学校でエイズ・ピア・エデュケーション活動を実施します。



保健体育で
学べなかった
詳しい病気のことや
性感染症について
知ることができたね



随時開催 実施時間（50分）

場 所：各学校

対 象：都内中学生・高校生・専門学生・大学生

内 容：エイズに関する基礎知識・予防方法を伝え、正しい判断と行動決定が行われるよう伝える。

地域住民の保健福祉に関する事業の紹介

東京都看護協会では地域住民の健康維持・推進の普及啓発を図るための取り組みを行っております。

参加費無料

お気軽にご参加ください

地域住民健康支援事業

看護職が都民の皆様の健康を支援します

看護フェスタ 看護の日・看護週間のイベントです。看護職の専門知識と技術を活用し、12医療団体と連携して、健康チェックや健康相談を実施します。※看護の日（5月12日ナースの誕生日）を含む週の日曜日から土曜日までが看護週間



普段できない測定や相談ができてよかった。健康のことを再認識する機会となった



開催日時：2015年（平成27年）5月16日（土） 12:00～16:00 予定

場 所：新宿駅西口広場イベントコーナー

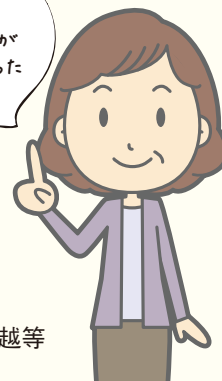
対 象：都民

内 容：健康チェック（血圧・握力・血糖値・血管年齢・骨密度・視力等）／健康相談等（生活習慣病・リハビリテーション・お薬・介護等）／ミニ講座／クイズラリーなど

まちの保健室 学校の保健室のような、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。



気軽に健康相談ができてよかった



開催日時：東京都看護協会ホームページ参照

場 所：東京都看護協会の地区支部が実施するもの⇒学校、区市町村公共施設、駅等

他団体と協力して実施するもの⇒神楽坂町内会、牛込消防署、国際フォーラム、銀座三越等

対 象：都民

内 容：健康チェック／健康相談など

その他

健康に関する啓発事業

都民健康医療講座の開催など。

ふれあい看護体験等の支援

企業・学校等の教育の一環としての支援しています。

出前授業

命の大切さ、職場に置ける母性保護など啓発授業を行うため企業・学校等へ出張します。

災害支援ナースの育成

災害時の看護支援活動に関する事業として、災害発生時においても住民ができるだけ健康を維持できるよう、災害支援ナースの育成と支援活動を行っています。

東京都及び関係団体と協働による健康支援

- ・訪問看護フェスティバル（東京都と協働）
- ・禁煙指導（受動喫煙防止）（東京都医師会と協働）
- ・銀座三越イベント「子育てママのための銀座保健室」（NPO法人「仕事と子育て」カウンセリングセンター協働）
- ・東京マラソン救護活動支援 救護スタッフ派遣（一般社団法人東京マラソン財団後援）
- ・とうきょうマタニティフェスティバル（東京都助産師会と協働）など

都内2ヶ所で訪問看護ステーションを運営

地域住民が住み慣れた地域で安心して生活できるよう、地域の医療機関と連携をはかり、在宅ケアを推進しています。

千駄木訪問看護ステーション 〒112-0023 文京区向丘1-7-17 マインハイム本郷101
Tel:03-5844-2027

城北訪問看護ステーション 〒179-9981 練馬区北町8-37-22 第5相原ビル202
Tel:03-3931-2231

※詳しいことは東京都看護協会のホームページをご覧ください。
<http://www.tna.or.jp>



公益社団法人
東京都看護協会

公益社団法人東京都看護協会は、保健師・助産師・看護師・准看護師が自主的に会員となり、会員の総意で運営しています。会員自ら資質の向上を目指すとともに、相互の知見・技能・経験を結集し合い協力し合って、さらなる専門性を高め、より良い職場環境をつくり、社会に貢献していく職能団体です。保健・医療・福祉の推進者として都民の健康を支えます。

■発行／公益社団法人東京都看護協会 〒162-0815 東京都新宿区筑土八幡町4-17
TEL.03-5229-1520 FAX.03-5229-1524 ■発行人／嶋森好子



ホームページはコチラ

<http://www.tna.or.jp>