



羽ばたけ! 白衣の天使

平成25年11月1日(金)、気仙沼市医師会附属准看護学校において戴帽式が行われ、当保健福祉事務所からも山本雅伸所長が出席し、祝辞を贈りました。

戴帽式は、看護の道を志し、ふさわしいと認められた者へナースキャップが授与される式です。晴れて戴帽を認められた気仙沼市医師会附属准看護学校第61期生42名の皆さんは、看護の使命と責任を改めて感じられたことでしょう。

准看護学校生の皆さんはこれから臨地実習や資格試験などへチャレンジしていくことになりますが、看護業務を通して地域医療を担い、住民の皆さんの支えとなれるよう、心から期待します。



決意を新たに地域医療の世界に羽ばたいてください

震災遺児家庭家族交流会を開催

平成25年12月14日(土)、当所2階小会議室において、ひとり親支援の行事として「家族交流会」を開催しました。

震災により、ひとり親家庭となられた方々95世帯を対象に交流会のご案内をお出ししたところ、5世帯の参加がありました。子供達も5名参加し、遊戯室で楽しく遊びました。

ひとり親家庭の保護者の方は日頃、子育ての悩みや、経済的な問題、そして将来への不安など多くの心配を抱えていらっしゃると思います。交流会の場で気軽に語り合ったり、情報交換をすることで、よりよい交流の場になることを目的として行われました。

当日はゲストとして、陸前高田市で「ひとり親支援」に取り組んでいるNPO法人マザーリンクジャパンの寝占理絵氏を招き、ひとり親家庭の現状などについて話題提供をいただきました。

また、情報交換の場では自己紹介の後、現状での悩みなどを一人一人話してもらいましたが、少人数であったためか忌憚のない意見が出されました。

毎日の食事の世話、思春期の子供との対応、子離れ、保護者自身の自分だけの時間を持っていない等々・・・多くの話題が出ました。途中、寝占氏からのアドバイスも挟みながら、和気あいあいのうちに有意義な時間を過ごすことが出来ました。

最後は、参加してよかった！是非また参加したい！他の人の話が聞けてよかった！と、うれしい感想を聞くことが出来ましたので、今後の開催に向けてまたがんばりたいと思っています。



宮城県生活衛生関係表彰式で管内2施設が宮城県知事表彰!



平成25年11月の宮城県生活衛生関係表彰式において、市内の「理容うつみ」さんが環境衛生優良施設として、また宮城県食品衛生指導員大会において、大島の「亀山荘」さんが食品衛生優良施設として、それぞれ知事表彰を受賞しました。おめでとうございます。この表彰は、施設・設備や維持管理が地域の模範となる生活衛生営業施設に対して毎年贈られるものです。



「理容うつみ」さん
(気仙沼市田中前)



「亀山荘」さん
(気仙沼市大初平)

受賞された2施設は、御自身の施設の衛生管理はもとより、「食品衛生指導員」他組合の事業活動を通じて、地域の衛生管理の向上にも貢献されています。

今回の受賞に対して、敬意を表しますとともに、地域の復興、環境衛生・食品衛生の向上等、今後の更なるご活躍に期待します。

民生委員・児童委員に委嘱状を交付

平成25年12月3日(火)、南三陸町役場大会議室で、民生委員・児童委員委嘱状交付式が行われました。

今回、3年に一度の一斉改選により、南三陸町では、50名の方に委嘱状が交付され、厚生労働大臣、宮城県知事からの委嘱状を気仙沼保健福祉事務所山本雅伸所長が、一人ひとりに伝達しました。

全国的にも「なり手不足」がみられ、特に東日本大震災の被災地域では定数を満たせない地域が多い中、南三陸町は定数を満たすことができました。また、気仙沼市においても別途153名の方々に交付が行われております。



祝辞を述べる山本雅伸所長

委員の皆様には、地域福祉の増進や社会的弱者支援のために、崇高な奉仕の精神と使命感を持って、職務をお引き受けいただいたところであり、地域で住民と福祉の「つなぎ役」としての活躍が期待されます。

復興に奮闘!

【南三陸町社会福祉協議会
被災者生活支援センター】

須藤美代子 さん

震災混乱期、県内でもいち早く被災者生活支援センターを設立し、緊急雇用創出事業で町から委託され、多い時は130人の生活支援員で仮設住宅の訪問見守り活動しています。

南三陸町は、町民の1/3にもあたる約6000人が住み慣れた土地を離れ、仮設住宅等で生活をしており、生活支援員の多くも仮設住宅に暮らす住民です。被災者であり、同じ目線で心の痛みや生活のしづらさに寄り添っていきます。



須藤美代子さん



ミーティングの様子

多くの住民を被災者支援の最前線に据えたシステムは、「これ以上尊い命を失いたくない」という思いと「自分たちの町は自分たちで創る」という気概を醸成し、復興を支えていく狙いがあります。自治会との伴走や専門職との連携で様々な障害や壁を乗り越え、

いま、支援員は住民の心の拠りどころ、行政や専門職のパイプ役になっています。地域や人材の力を活かしたこの活動は新しい公共を考えるきっかけと共に支えあう「お互い様」の安心で安全なまちづくりができることになると信じています。

薬物乱用防止教室を開催!

平成25年12月4日(水)、入谷小学校の授業参観で6年生を対象に薬物乱用防止教室を開催しました。



断る勇気を学びました

授業では、薬物乱用防止指導員である齋藤佐恵子氏や心と体への害、薬物乱用者の辿る道を丁寧に教えていただいた後、薬物を勧められた時の断り方を練習しました。保護者の方にも断り方を実演していただき、断る強い意志を持つ大切さについてみんなで考えることができました。

授業の後、6年生の皆さんからお手紙をいただきました。「薬物の怖さが分かった」、「きちんと断れるようにしたい」等、薬物乱用について真剣に考えている様子がよく伝わってくる嬉しいお手紙でした。

健康フェスティバル開催 350人が参加!

平成25年11月10日(日)、気仙沼市民健康管理センター「すこやか」において、健康フェスティバルが開催されました。

このイベントは、生活習慣病やストレスによる健康状態の悪化、身体機能の低下等を予防し、市民の健康保持・増進を図るために毎年開催しているものです。

今年度は、「健康づくり いっしょに始めるの? 今でしょ!」というサブテーマを設け、食生活、運動、こころの健康、たばこ、アルコール、歯、生活習慣病予防など7つのテーマに分かれて多彩なイベントが行われました。

また、スタンプラリーを実施し、各コーナーで覚えて欲しい事項をクイズにする取組など、家族で楽しめる内容も行われました。



アルコールコーナーを設けました

当所では、アルコールコーナーを担当し、生活習慣病を予防する1日の飲酒量は男性が2合、女性が1合未満であることやアルコール問題に関連する相談窓口について紹介しました。

ふかひれさんの

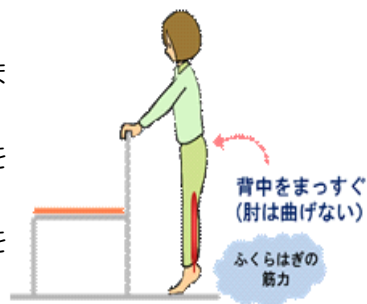
元気はつらつ ワンポイント講座



今回は、下腿三頭筋(ふくらはぎにあるアキレス腱につながる筋肉)の運動です。この筋は足で地面を蹴って前に押し出す役割や足をついたときに衝撃を身体に伝えないようにする ショックアブソーバー(衝撃吸収装置)の様な役割をしています。

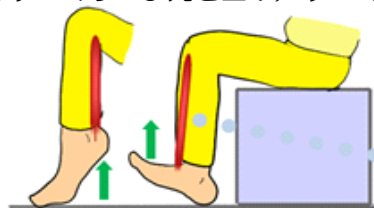
【立って行う場合】

- ①足を肩幅に開いてまっすぐ立つ
- ②「1・2・3・4」で両方のかかとを同時に上げる
- ③「5・6・7・8」で両方のかかとをゆっくり降ろす



【座って行う場合】

- ①上記と同じようにゆっくりかかとを挙げ、ゆっくり降ろす
- ②ゆっくりつま先を上げ、ゆっくり降ろす



足腰の強さは、身の回りのことを行うことや自分の好きなことができるなど、「生活の質と自立」に大きく影響することがわかっています。

「歩くこと」と「筋肉を使う運動」を毎日の生活の中に上手に取り入れて、習慣にしてみませんか。

冬場の感染症対策

～まめに手洗い、まめにマスク～

様々な報道で取り上げられているように、この冬も全国各地で感染性胃腸炎やインフルエンザが流行しています。また、気仙沼圏域でもインフルエンザの患者数が増加しております。

感染症予防の基本は、“手洗いとうがい”をしっかりと行うことです。また、“マスク”の着用は、予防だけでなく、自分自身が感染した場合に、周囲にいる方へうつさないようにするためにも大切です。

宮城県では、正しい手洗いの仕方やインフルエンザ、嘔吐下痢症（感染性胃腸炎）の予防といったパンフレットを作成しています。下記 URL からダウンロードできますので、印刷の上、ご家庭や職場、各施設などで感染症予防に御活用ください。

●パンフレットダウンロード

（宮城県疾病・感染症対策室）

<http://www.pref.miyagi.jp/soshiki/situkan/index-top.html>



厚生労働省作成ポスター

みやぎ出前講座を実施

平成25年12月24日（火）と26日（木）の2日、大島～エースポート間の定期船を運航する「大島汽船」さんの依頼により“みやぎ出前講座”を開催しました。

今回は、冬場に流行しやすい感染症をテーマに、ノロウイルス等が原因となる感染性胃腸炎やインフルエンザなどの知識と予防対策についてお話ししました。また、嘔吐物の処理やマスク、手袋の着脱のデモンストレーションを行い、受講者にもマスク、手袋の着脱や手洗いの仕方を実習していただきました。

受講者からは、非常に実践的で有意義な講座だったと好評でした。

気仙沼保健福祉事務所では、各種出前講座を受け付けています。御希望される方は、お電話などで御連絡ください。



冬も安心して船旅ができそうです

親子の愛着形成を考える ～母子保健児童虐待予防研修会～

平成25年12月16日（月）、当所にて、気仙沼市・南三陸町で乳幼児健診に携わる保健師・助産師・看護師・栄養士等を対象に母子保健児童虐待予防研修会を行いました。今回は「乳幼児健診で見る親子間の愛着形成」と題し、みやぎ心のケアセンター山崎剛副センター長にご講義いただきました。



「乳児には、生まれつき愛着行動（乳を吸う、しがみつく、泣く、ほほ笑む）が備わっています。また、この愛着行動が、母親からの身体的接触、声かけ等の母性行動を引き起こします。この親子の相互交流（ペーシング）が愛着の基本となり、親子関係の修正が虐待予防につながる」とのことでした。また、関係機関との連携の上での支援が大切であることも話されました。

健やかな親子関係づくりには、親子間の愛着形成が大きく関わると言われています。ほとんど全てのお子さんが受ける乳幼児健診でのスタッフの視点・関わりについて学ぶことができました。

がん患者のケア等に関する研修会開催

「がん患者が地域で生活するために、支援者が持つべき心構え～生きる力を支えるもの～」

気仙沼圏域のがん治療の拠点となる気仙沼市立病院では、昨年から外来化学療法室の設置、緩和ケア外来やセカンドオピニオン外来等の様々ながん患者支援の取組がスタートしております。そのため、当圏域において関係機関が共通の理解のもと、がん患者・家族の支援体制を構築していくことが非常に重要です。

その一助として、12月7日（土）当所会議室において、東北大学病院がんセンター先進的包括医療推進室と当所の共催による「がん患者のケア等に関する研修会」を開催しました。

今回の研修会は、『どんな私たちがあれば、よい援助者になるのか』をテーマに神奈川県で在宅医療に取り組まれているめぐみ在宅クリニック院長小澤竹俊氏からご講演いただきました。



講師の小澤竹俊先生

「がん患者さんの緩和ケアの経験をもとに、がん患者さんへの援助では、『相手の苦しみについて、キャッチする』、『相手の支えについて、キャッチする』、『どのような私たちがあれば、相手の支えを強めることができるのかを知り、実践する』、『支えようとする私たちの支えを知る』ことが大切である。」とのお話がありました。



熱心に聴講する参加者の皆さん

参加者の皆さんからは「相手の支えを見つけて、相手の支えをしっかりと強めることができていきたい。」との声も聞かれ、今後のがん患者さんへの支援に活かしていただけるものと感じています。

編集後記



明けましておめでとうございます。平成26年最初のふかひれ通信をお届けしました。今年は午年。午年は「馬のように力強く飛躍する一年」、「何事も馬く（うまく）いく一年」など色々言われますが、やはり今年も復興が進み、気仙沼市・南三陸町の皆さんが元気で幸せに過ごせる一年になるよう願わずにはいられません。

今年も気仙沼市・南三陸町の「頑張ってる!」をお伝えして参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。（次号は3月の発行予定です。）

