

JA長野厚生連

Vol.  
107  
2026.Apr

# 厚生連ながの

KOUSEIREN  
NAGANO

Spring



佐久医療センターの桜並木

新年度事業方針 02

当院のやさし医、たのし医、  
くわし医、お医者さん 04

こちらナースステーション 06

介護・福祉のひろば 07

旬菜堂 08

健康相談Q&A 09

佐久総合病院  
看護専門学校だより 10

トピックス 11



# 令和8年度 年度初めの挨拶

長野県厚生連

代表理事理事長

洞 和彦



日頃、病院や介護事業の現場で奮闘しておられる職員の皆様

に心より敬意を表します。医療は地域の一部であって、地域の発展なくして医療は成り立たず、逆に医療なくして地域の発展もありません。厚生連は農業協同組合として、医療に恵まれない農村に暮らす人たちの健康を守るために設立された事業体です。多くの事業所が中山間に存立し、それぞれの地域の医療のセーフティ

ネットワークを構築

してまいりました。厚生連は今も昔も地域とともにあります。地域が衰退して人口が減少している中、どのような状況になろうとも、われわれJ・A長野厚生連には、県の地域医療構想に則り、地域医療を支え、地域の発展に貢献すべく、事業を展開していく責務があります。

事業の健全な継続のためには、安定した経営基盤の元、何より職員が安心して働ける職場環境と、やり甲斐を感じられる体制が不可欠です。役職員一丸となつて取り組んでまいります。世の中混沌としています。皆様方のさらなるご活躍を祈念いたしてまいります。本年度もよりよくお願いいたします。

## 新年度事業方針

## 事業所長

佐久総合病院

統括院長

渡辺 仁



今年度は、2040年を見据えた新たな地域医療構想が始まる節目の年です。人口減少が進み、高齢者がやや増える一方で、働く世代は大きく減っていきま

浅間南麓こもろ医療センター

院長

橋本 晋一



団塊の世代がすべて後期高齢者となる2025年を経て、医療介護ニーズは増大する一方それを支える人口は減少し、少子高齢化の影響は一層深刻化します。2040年を見据えた地域医療構想のもと、当院も体質改善を進め、「治し支える病院」として切れ目のない医療と介護の連携をさらに強化し、地域全体で支える体制づくりを推進してまいります。理念「医療は住民のもの」を胸に、持続可能な地域医療を住民とともに築いてまいります。

北アルプス医療センターあづみ病院

統括院長

松田 正之



大北地域では人口減少と高齢化が急速に進むことが予想されており、医療体制の見直しは喫緊の課題です。当院の特色である精神科と整形外科を中核としながら、需要が高い高齢者医療、救急医療、在宅診療、病診連携をさらに深化させ、地域の中核病院としての役割を着実に果たすとともに、今年度は長年の懸案であった白馬診療所のリニューアルに着手します。今後も引き続き御支援、御協力の程、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

長野松代総合病院

統括院長

瀧澤 勉



物価高騰や診療報酬の動向などの影響で医療機関の経営は厳しい状況が続いています。こうした状況の打開に向け、当院は経営の効率化と質の高い医療の両立を目指し努力してまいり所存です。昨年度は、回復期リハ病床を増床し、本院の急性期・回復期機能と附属若穂病院の慢性期機能の連携強化を図りました。皆さまが住み慣れた地域で安心して暮らせるよう「地域完結型医療」の表現に向けより一層邁進してまいります。

## 新年度事業方針

## 事業所長

北信総合病院

統括院長

荒井 裕国  
あらい ひろくに



昨年度は、創立80周年記念事業の北信クリニック開業が功を奏し、悲願であった紹介受診重点医療機関が認可されました。本年度は、更に地域医療支援病院の認可をめざし、診療報酬改定を病院経営にプラスに作用させるべく知恵を絞ってまいります。新年度を迎えるにあたり、イラン情勢に伴う世情の不安感も拭きませんが、変化を受け入れつつも流されることなく今年度も地域のために尽力してまいります。宜しくご支援のほどお願いいたします。

鹿沼三才山  
リハビリテーションセンター

統括院長

吉田 邦広  
よしだ くにひろ



令和7年9月に再編成建設工事が完了したことにより経営改革プラン2025-2027を更新しました。経営改革の3本柱は、①大型投資の早期回収と経営基盤の強化、②要員計画に基づいた人材の確保、③手術室の安定運用、です。今年度から高齢者にニーズの多い膝関節手術を始めの予定です。

引き続きセンター丸となつて、リハビリテーションを通じて皆様が地域社会で自分らしく生き生きと暮らせるように支援してまいります。

南長野医療センター

統括院長

宮下 俊彦  
みやした としひこ



「働きやすく働きたいのある医療センターで心のこもった医療を提供する」というスローガンを今年度も掲げます。そして「すべての医療人はベッドサイドへ」を合言葉に、働き方改革と病院DXでチーム医療を推進しますが、効率化の中でも、あたたかさが感じられる病院であることを忘れてはなりません。今後の南長野地域の医療提供体制の検討をさらにすすめ、連携・合理化で安定した経営を確保し、医療の質の向上に努めてまいります。

富士見高原  
医療福祉センター

統括院長

高木 宏明  
たかぎ ひろあき



地域の人口とその年齢構成が変化し続けるこの10〜15年、その変化に対応しつつ、さらにその先において地域に対する医療と介護の包括的提供機能を約束し、職員らが働き続けられるセンター各部署の形態と規模を見据えて動き始める1年となる。診療報酬改定がその1つの重要な契機となるが、並行して今年度は3つの明確なテーマを掲げて、管理経営陣と職員・労働組合、そして地域・自治体との未来志向の対話を進めていきたい。

下伊那厚生病院

院長

菅野 隆彦  
すがの たかひこ



開院40年の節目を迎え、まずは「予防は治療に勝る」を目指し、地域の健診事業を佐久から引き継ぎます。地域包括医療病床を有するケアミックス病院として救急から在宅支援、生活習慣病指導まで切れ目ない医療を提供し、地域の安心を支えます。そして、「全職員参加型のTQMを推進し、部門最適ではなく全体最適の視点で、業務の標準化、プロセスの見える化、データに基づく改善、継続的改善(PDCA)を進めます。

長野PET・  
画像診断センター

所長

丸山 篤敬  
まるやま あつひ

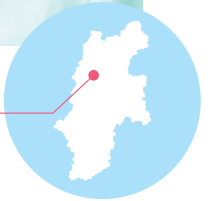


昨年度2月から当センターに勤務しております。当センターは北信地区で初めてのPET可能な施設として2007年4月に開設されました。開設以来、地域のがん診療に貢献するとともに、がん検診や脳すこやか検診など当センターの特徴を活かした検診活動を行っています。最近では、認知症においてアミロイドPET検査が一部保険適応になりました。引き続き地域医療に貢献していく所存です。よろしくお願いたします。

今回は、北アルプス医療センターあづみ病院の長汐沙千穂先生にお話を伺いました。

# 当院のやさし医、たのし医、くわし医、お医者さん

**A** 東京都清瀬市出身です。清瀬市は、150本を超える「けやき通り」や、夏には10万本が咲き誇るひまわり畑などが、四季が織りなす豊かな景観がとても魅力的な街です。東京都でありながら、豊かな自然に恵まれた環境でのびのびと育ちました。そういった環境で育ったことや、出身地である東京都へのアクセスが良いこと、昔から登山やスキーが好きであった



北アルプス医療センターあづみ病院  
歯科口腔外科 副部長

ながしお さちほ  
**長汐 沙千穂** 先生



**Q1** 出身地はどこですか？  
ことなどの理由から、長野県で診療をすることを運び、現在に至ります。  
実家のある清瀬市へは今は年末年始しか帰省していませんが、近隣の駅前が再開で洗練されていくなかで、子どもの頃からあまり変わらない清瀬駅や実家周辺の様子に毎年ほっこりとした気持ちで過ごしています。

**A** 小さいときから生き物が好きだったので、大学受験で現役のときは生物学科などを受験しましたが、あまり受験勉強に真剣に取り組んでいなかったため浪人生活をするようになりました。浪人生活で毎日真摯に勉強に取り組むなかで、大学に入学した後も明確な目標がなければ墮落した高校生活の二の舞になってしまわないかと考え、大学時代の勉強が将来の仕事

**Q2** 医師をめざしたきっかけを教えてください。  
に直結する医学系専門学科をめざすことにしました。医学系専門職のなかで歯科医師を選んだのは、体が丈夫であり病院に縁がなかった私にとって、歯科医院は子どもの頃からよく通っており仕事内容がイメージしやすかったからです。  
歯科医師をめざすきっかけはこのような現実的なものでしたが、入学して歯科医療を学ぶなかで、歯科医師がただ虫歯を削ってつめる職業ではなく、多数の専門分野に細分化されており、

## 略歴

- 2005(平成17)年3月 日本大学歯学部卒業
- 2005(平成17)年5月 信州大学医学部附属病院歯科口腔外科
- 2007(平成19)年4月 佐久市立国保浅間総合病院口腔外科
- 2012(平成24)年4月 独立行政法人国立病院機構金沢医療センター歯科・口腔外科
- 2016(平成28)年4月 信州大学医学部附属病院歯科口腔外科
- 2019(平成31)年4月 JA長野厚生連鹿教湯三才山リハビリテーションセンター鹿教湯病院歯科
- 2022(令和4)年7月 JA長野厚生連北アルプス医療センターあづみ病院歯科口腔外科 医長
- 2026(令和8)年4月 JA長野厚生連北アルプス医療センターあづみ病院歯科口腔外科 副部長

## 【資格】

- 日本歯科口腔外科学会認定医
- 日本摂食嚥下リハビリテーション学会認定士
- 嚥下機能評価研修会受講
- 日本口腔ケア学会4級認定
- 第30回東京歯科大学歯科臨床研修指導医ワークショップ 修了
- 学位 医学博士

どの分野も大学の6年間で  
はとも学びきれないほど  
奥深く、図工のような実習  
も多いため面白い職業だと  
感じ、卒業してから自分の  
治療によって患者さんの痛  
みがとれて食事ができるよ  
うになった姿を目の当たり  
にして初めて歯科医師とい  
う職業を選んで本当に良  
かったと実感しました。歯  
科の専門分野のなかで口腔  
外科を選んだのは、研修医  
のときに顎口腔領域の悪性  
腫瘍の大手術や辛い放射線  
治療を乗り越えて、笑顔で退  
院していく患者さんの姿やそ  
れを支えるチームの頑張りを  
目の当たりにしてなんとドッ  
マチックな職業だろうと感動  
したことがきっかけです。

**Q3** 患者さんや普通の業務  
に際して心がけている  
ことはありますか

**A** 患者さんへの対応で心が  
けていることは、画一的な説  
明や治療にならないように  
していることです。同じ疾患  
でも、その方の症状、病態



▲一人ひとりに寄り添う丁寧な診療

年齢や生活スタイル、性格  
や価値観によって最適な治  
療方法は変わります。その  
ため、時間をかけて対話を  
しながら最適なものを選択  
できるように努めています。  
また病院の歯科口腔外科  
はチーム医療をすることも  
多く、チーム全体で患者さ  
んの辛さや苦しみを少しで  
も和らげられるように心が  
けています。現在、入院患  
者さんの栄養状態を改善す  
るチームにて摂食嚥下や口  
腔ケアなどの重要なポジ  
ションを担っており、日々  
やりがいを感じながら診療  
にあたっています。

**Q4** 北アルプス医療センター  
あづみ病院の良いところは

**A** 職員同士の風通しが良  
いところだと思います。何  
か問題が発生したときには、  
関係各所が連携してあつと  
いう間に解決してしまいま  
す。また、医局が1部屋に  
まとまっているためにドク  
ター間の連携もとりやすく、  
いつも他科の先生方に助け  
ていただいています。

**Q5** 趣味(気分転換の方  
法)、休日の過ごし方、  
座右の銘など

**A** 趣味は卓球です。大学  
のときは卓球サークルに所  
属し、研修医のときから本  
格的に始めました。現在は  
病院の卓球部に所属し、厚  
生連体育大会の優勝をめざ  
して練習を頑張っています。



▲趣味の卓球を楽しむ姿

私が所属する歯科口腔外  
科は現在、歯科医師2人、歯  
科衛生士3人で日々診療に  
あたっています。スタッフは  
全員女性で、子どもからお年  
寄りまで安心して治療を受  
けられる環境を整えています。  
また海釣りも好きで、休日  
には旅行も兼ねて海釣りに  
出掛けています。最初はワ  
カサギ釣りから始めました  
が、大きい魚も釣りたいと  
思うようになり、海釣りに  
行くようになりました。ま  
だ初心者でサビキ釣りやえ  
さ釣りが主でしたが、今年  
からルアー釣りにもチャレ  
ンジしたいと思っています。

地域の方へ一言  
お願いします

口腔の疾患は多少の症状  
であれば我慢してしまう方  
が多いと思いますが、ちょっ  
とした症状の裏で腫瘍や囊  
胞、骨の炎症などの手術が  
必要となるような疾患が静

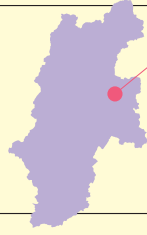
インタビューの一言

患者さん一人ひとりを大切にされ日々の診  
療をされていることが非常に伝わりました。ま  
た、出身地のお話や趣味のお話など、どれも  
とても素敵なお話ばかりで、お話を伺うなか  
で、先生の優しさにも触れることもできました。  
お忙しいなかありがとうございました。



かに進行している場合があ  
ります。「腫れや痛み」や「遠  
和感やしびれ」2週間以上  
治癒しないできもの」など  
を放置せず、まずはかかり  
つけの歯科医院にご相談い  
ただき口腔外科での精査を  
すすめられた場合にはお早  
めに受診をお願いします。  
気になることやちょっと  
したお困り事など、いつで  
もお気軽に相談ください。

## あたたかな心とチームの力で支える産婦人科



浅間南麓こもろ医療センター  
助産師

やまもと ゆう  
山本 悠

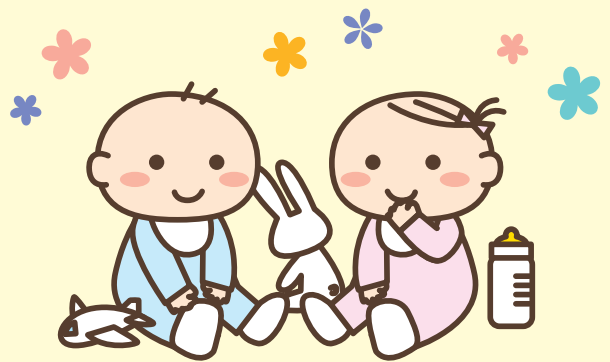


当院の産婦人科病棟は、循環器内科・内科・脳神経内科・小児科との混合病棟に位置しています。助産師6人で分娩を担当しており、月の分娩件数は5〜10件と決して多くはありませんが、その分一人ひとりの産婦さんに寄り添ったケアを大切に行っています。分娩の際は、一人の助産師が必ず産婦さんに付き添い安心して新しい家族を迎えられるよう温かい雰囲気づくりを心掛けています。

陣痛から分娩、産後2時間まで過ごせる部屋（LDR室）は、畳と浴室を備えアットホームな空間で、産婦さんがリラックスして過ごすことができます。分娩の進行状況に応じて畳スペースで好きな体位をとっていただいたり、入浴を提案したりするなど、産婦さんの思いに寄り添いながらお産を支えています。また、近年は無痛分娩も取り入れ、時代のニーズに沿った安全で安心なお産の提供にも取り組んでいます。

看護師と助産師の連携も良好で、分娩時の外回りやベビーキャッチには看護師が入り、協力しながら分娩をサポートしていきます。昨年度は看護師のスキルアップを目的にNCP R（新生児蘇生法）の講習を開催し、スタッフ全体で安全な分娩体制づくりに取り組んでいます。助産師は産科だけでなく、内科病棟の看護業務にも携わるため、日頃から助産師と看護師のコミュニケーションが、チームワークの良さにつながっています。

これから「おめでとうございます」と笑顔でお伝えできる瞬間を大切にしながら、ママと赤ちゃん、そしてご家族が安心して出産を迎えられるよう心を込めてサポートしていきたいと思えます。



### 紹介者から

仕事にも家庭にもいつも全力投球。はつらつと業務にあたってくれている山本さん。

助産師のリーダーとして広い視野を持ち、チーム全体、病棟全体をまとめてくれています。病棟スタッフへのNCPR研修の開催など、業務だけでなく教育の面でも、力を発揮してくれています。

産後のママさんや、病棟のスタッフ皆に頼りにされている存在です。

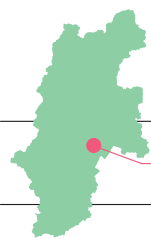
また、無痛分娩開始に向けて、他院への研修外向、マニュアルの整備、医師との調整なども担ってくれました。母子にとって、安心で安全なお産を提供するべく、日々尽力してくれています。



助産師師長  
やなぎさわ ようこ  
柳澤 陽子

# 自分らしい生活を送るために

～アドバンス・ケア・プランニングのすすめ～



富士見高原医療福祉センター 富士見高原病院 医療ソーシャルワーカー



俳優の樹木希林さんの言葉のなかに、「誰でも『いつかは死ぬ』じゃなくて『いつでも死ぬ』という言葉があります。皆さんは、ご自分が「事故に遭ったり、病気になるってしまったら…」と考えることはありますでしょうか？ 万が一、そのようなことが起きて、自らが話すことができず、自らの意思をご家族や医師に伝えることができれば良いのですが…。

ある調査では、命の危機が迫った状態になると、約70%の人は意思表示ができなくなるという調査結果もあり、多くの人がそのような状況に置かれる可能性があります。もしも、自らの意思を伝えられないような状態になってしまった場合、治療やケア、生活のことについての判断を委ねられるのは、ご家族や親しい方になつてしまいます。しかし、もしも皆さんの思いを今からご家族や親しい方に伝えておくことができれば、そのような状況に置かれても、治療やケア・生活が皆さん自らの思いや希望に沿ったものに繋がるかもしれません。また、決断をするご家族の心の負担を軽くすることになるかもしれません。

そのためには、これまで大切にされてきたことやこれからどんなこと・思いを大切に、どんな風に過ごしていきたいか、また、人生の最終段階をどのように迎えたいかなど、自分が元気になる方からご家族や信頼できる方と話し合い、自らの思いや意思を伝えておくことが大切です。また、いざというときのために、その思いや意思を主治医やケアにかかわる関係者の方などとも共有しておくことが勧められています。この一連の取り組みのことを「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」といいます。

富士見高原病院では、ACPの取り組みを大切にしております。これまでの人生について思いを巡らせた上で、これからの過ごし方についての希望を書き記し、ご家族や親しい方と話ができるツールとして「医療・ケアに関する事前要望書」を作成しました。この要望書が話の種となり、自らの思いや意思を、ご家族や信頼できる人、主治医の先生、ケアマネジャーなどがケアに携わってくださる方たちにも伝えられる、そんな思いで作成しました。

「もし病気になるたら…なんて、不謹慎だな」家族のそんな話、今から聞きたくないよ…」と思われる方も多いと思います。そのため当院でも、あくまで推奨という形であり、すべての患者さんに取り組んでいくわけではございません。

身近な方の変化でも、この記事を読んでいただいたことでも構いません。ご自身のこれまで大切にされてきた生き方、これからどんな思いを大切に生きていきたいかについて考えを巡らせてみるのはいかがでしょうか。その思いを、ご家族や近い方との、普段の生活のなかの何気ない「雑談」から、始めてみるのはいかがでしょうか。



J A長野厚生連は、  
国産国産に積極的に  
取り組んでいます。

# 旬菜堂



長野松代総合病院

栄養管理部  
管理栄養士

藤牧 瑠巳  
ふじまき るみ



## 今回の主たる食材

パセリ

パセリは年間を通して市場に出回っていますが、春に旬を迎える野菜の一つです。日本での自給率は100%で、長野県は千葉県に次いで全国2位の生産量を誇ります。

## 食材の栄養価と特徴

### スーパー栄養野菜!!

●鉄分といえは小松菜に多く含まれることが知られていますが、同じ量であればパセリは小松菜の鉄分を上回ります。また、パセリに含まれているビタミンCは抗酸化作用のほか、鉄の吸収を助ける役割があります。特有の香りは「アピオール」という精油成分によるもので、食欲を増進させる働きや口臭予防にも効果があるといわれています。



パセリの栄養価  
(生、可食部100g当たり)

エネルギー 34kcal / ビタミンC 120mg  
β-カロテン 7400μg / カリウム 1000mg / 鉄 7.5mg

## レシピ パセリの天ぷら

**料**理の彩りとして添えられている脇役のパセリ。食べずに残しているという人も多かもしれません。そんなパセリには、さまざまな栄養素が豊富に含まれています。今回は一度にたくさん食べられるレシピを紹介します。



### 1人分の 栄養素

エネルギー : 128kcal  
たんぱく質 : 4.4g  
脂質 : 4.9g  
ビタミンC : 33mg  
鉄 : 2.2mg  
食塩相当量 : 0.1g

材料のパセリは  
長野県産を  
使用しています。



### 材料 (2人分)

- |                 |     |         |       |       |
|-----------------|-----|---------|-------|-------|
| ● パセリ(生)        | 50g | ● 天ぷらの衣 | A {   |       |
| ● 揚げ油           | 適量  | ● 薄力粉   |       | 40g   |
| ● レモン(飾り用) 1/8個 |     | ● 水     |       | 100ml |
|                 |     |         | ● 溶き卵 | 1/2個  |

### 作り方

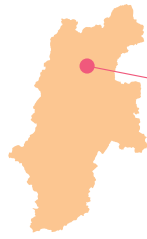
- 1 パセリは茎を切り、小房に分け、キッチンペーパーで水気を切る。
- 2 ボウルにAを入れ混ぜ合わせる。
- 3 揚げ油を180℃に加熱する。
- 4 1を2にくぐらせ、表面がカラツとするまで1分ほど揚げる。
- 5 バットなどに取り出し油を切り、お皿に盛り付ける。レモンを添えて出来上がり。

### 料理のPOINT!

衣は薄くつけ、短時間でさっと揚げることで、鮮やかな緑色に仕上がります。

# 健康相談

## Q&A



南長野医療センター  
篠ノ井総合病院  
健康管理部



## □から始まる全身の健康 ~オーラルフレイルを予防しよう~

口の機能を維持することに着目したオーラルフレイル対策が注目されています。歯や口の健康は、介護予防の基本です。オーラルフレイルを予防して、人生100年時代を楽しみましょう。

### Q オーラルフレイルとは？

オーラルフレイルとは、口の中の働きが低下することです。オーラルフレイルが全身のフレイル(介護につながるような高齢期の心身の衰弱)を引き起こす原因になりやすいことがわかっています。

### Q オーラルフレイルはどのように進行しますか？

大きく分けて、4つの段階があります。

①口や歯への関心を失う・歯周病などで歯を失う・活動量が減る→歯を失うことで閉じこもりぎみになる。



②滑舌が悪くなる・かめない食品が増える・食べこぼしやむせが増える→食欲低下や栄養の偏りを招く。



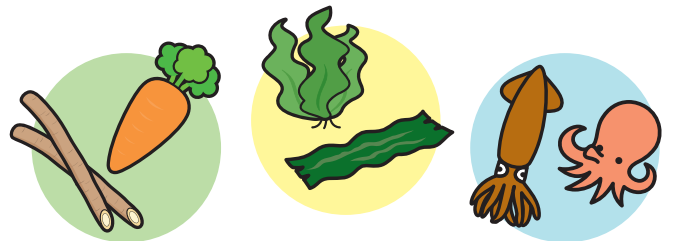
③かむ力が減る・舌の運動量が減る・食べる量が減る→低栄養、口コモ・サルコペニア(加齢に伴って筋肉の量や筋力が減少し、足腰の関節が弱まり、体の機能が衰えた状態)を招く。

④食べたり飲み込んだりすることが困難になる・誤嚥性肺炎を起こす→フレイルや要介護状態になる。

### Q 予防するためには？

歯磨きなど日々の口腔ケアと口腔体操、定期的な歯科健診に加え、生活の改善も大切です。

食事の工夫として、にんじん・ごぼうなどの根菜類や、昆布・わかめなどの海藻類、たこ・いかななどの魚介類や干物などかみごたえのある食材を取り入れましょう。調理方法も、食材をあえて厚く大きく切ったり、炒めすぎなど注意して食材に歯ごたえを残しましょう。



そのほか、本や新聞を読む際には音読で口を動かし発声することで口腔機能をアップさせましょう。人付き合いを大切にし、意識的に外出する機会を増やして、人とたくさん話をしましょう。



# 佐久総合病院

# 看護専門学校 だより



## 令和7年度 64期生卒業式

3月4日64期生44人の卒業式を挙行了しました。当日早朝に降雪があったものの、式典が始まる頃には好天に恵まれました。今年度も来賓、保護者の皆さま、在学生のほか、各厚生連事業所の関係者にも参加いただきました。

JA長野厚生連の洞和彦<sup>ほらかずひこ</sup>理事長からは、日本の医療は「少子高齢化」、「地域・在宅医療の拡大」「人材不足」など大きな変化のなかにあり、看護師は人々の暮らしを支える役割があります。目の前の患者さんに真摯に向き合う看護は時代が変わっても重要というお言葉をいただきました。



渡辺仁<sup>わたなべひとし</sup>学校長より、4つの大切なこととして、医療は進歩し続けるため「学び続けること」、患者さんをよく観察し「寄り添う看護の実践」、心身のリフレッシュのために「自分を大切にすること」というお言葉をいただきました。また初代校長を務めた若月俊一<sup>わかつきとしかず</sup>医師がよく色紙に書いていたという「健康は平和の礎<sup>いしづえ</sup>」という言葉も紹介されました。私たちの仕事は、人々の健康を守ることで生活が良くなる。やがてそれが幸せになり、平和へと繋がっていると仰いました。



答辞の64期生代表からは、入学当初は期待と不安があったなか、講義、実習、国家試験を仲間と支え合いながら乗り越えることができたこと、国家試験では出発時に家族から「楽しんで」と声をかけてもらった言葉が何より勇気づけられたと言葉を詰まらせながら思いを振り返りました。今後は一人ひとりの理想とする看護を胸に、厚生連病院職員として精進してまいりますという力強い決意を語っていただきました。

また、コロナ禍以降久しぶりに式典後に謝恩会を校内の食堂で開催しました。卒業生が主体となり、各厚生連病院の関係者へ感謝の気持ちや、今後の決意を語り合いながら飲食を共にし、和やかな雰囲気の中で時間が過ぎていきました。今後も卒業生を温かく見守っていただければ幸いです。



出席された洞理事長からは、仕事はATM(A:明るく、T:楽しく、M:前向きに)というアドバイスをいただきました。▶

## 入試情報

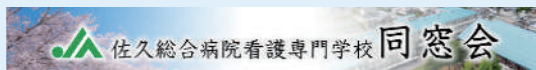


◀ 令和9年度  
入試案内はこちらへ

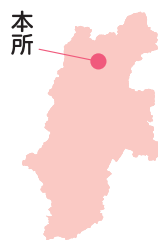
佐久看専のホームページ  
入試要項ページにとびます

同窓会より

看護学校のホームページ内に同窓会バナーを開設いたしました。これまで3年毎に同窓会ニュースなどを郵送しておりましたが、今後はこちらに移行していきますので、ご承知ください。



## 持ち上げないケアをめざして 2025(令和7)年度介護福祉士 テクノエイド研修会を開催しました!



J A長野厚生連では、ノーリフティングによる腰痛予防(労働安全衛生マネジメントの構築)に加え、ケアの質の向上を目的に、指導者育成として「テクノエイド研修」を実施しています。\*ノーリフトは「持ち上げる」「抱え上げる」といったリフト動作をゼロにする取り組みです。また、テクノエイドとは高齢者や障がい者、要介護者などの個々の状態や活動特性に合わせて、生活をサポートするための道具やツールのことを指します。

我が国では、2013(平成25)年に「職場における腰痛予防対策指針」が改定され、『人力での抱え上げは、原則行わない。リフトなど福祉機器の活用を促す』ことが明示されました。しかし、医療・介護の現場では、機械ではなく「人の手が何よりも大切だ」と長年考えられてきました。それが患者さん・利用者の全身のこわばりの原因となったり、かえって介助される方の自立を奪ってしまうことが解っています。テクノエイド研修などによりノーリフトは徐々に浸透し、スライディングシートやボード、介護リフトなどが利用されるようになってきました。毎日忙しい現場のなかで、患者さん・利用者そして働く私たちを守っていくために重要な取り組みとなります。中級では主に移動に関する課題事例の検討、上級では安全管理視点からの課題検討を行っており、7月は外部講師にご協力いただき、ベッドや関連機器を用いながら実際の環境を再現して学習しました。

\*「ノーリフト」は日本ノーリフト協会の商標登録用語です。

また、同年12月には学んだ内容を活用した取り組み結果について事例発表を行いました。そのなかで、厚生連全体で活用できる改善事例を「優秀賞」と「優良賞」として、中級・上級から各2人ずつ選定しました。介護職の質の向上、さらなる視野の拡大と次世代リーダーへの成長を期待しています。各級の受賞者と発表演題名は左記のとおりとなります。より詳細な内容は、当会ホームページ「テクノエイド研修会」コーナーにありますので、ぜひ閲覧ください!

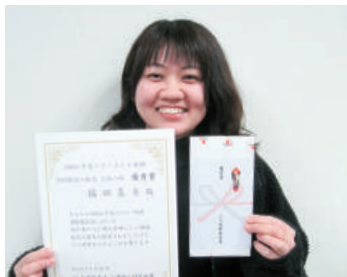


長野県厚生連  
ホームページ

<https://www.nagano-kouseiren.jp/techaid>

### 上級 優秀賞

富士見高原医療福祉センター老健すずかけ  
橋田 真美(きつたまみ)さん  
演題名「次の動作に繋がる立ち上がり方」  
に着目した介助」



### 中級 優秀賞

佐久総合病院小海分院  
篠原 美加(しのはら みか)さん  
演題名「下肢拘縮が強い患者がスライディングボードを使用し自立移乗できるまで」



### 上級 優良賞

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター看多機  
おおぞら 柳沢 章吾(やなぎさわ しょうご)さん  
演題名「立位保持が困難な利用者に対する、スライディングボードを使用した移乗方法の確立」



### 中級 優良賞

鹿教湯三才山リハビリテーションセンター  
鹿教湯病院 新海 洋太郎(しんかい ようたろう)さん  
演題名「大柄な体格の患者への福祉用具を活用した移乗負担軽減の事例」



長寿県長野で  
第一線の地域医療を  
私たちと実践してみませんか。



RECRUIT 01 医師募集

私たちと一緒に、  
地域医療を実践しませんか。

長野県は低医療費・長寿で有名です。本会は県下に13病院を有し、救命救急センターや周産期母子医療センター、がん診療連携拠点病院などさまざまな指定を受け、保健・医療・福祉活動を包括的に展開し、その一翼を担っています。信州の自然豊かな環境のなかで、四季折々の変化を存分に感じながら、一緒に地域医療を実践しませんか。

RECRUIT 03 薬剤師・医療技術職 随時募集中

長野県厚生農業協同組合連合会 人事部 人材育成課  
〒380-0826 長野県長野市南長野北石堂町1177番地3 (JA長野県ビル10階)

☎026-236-2305 ✉saiyo@kou.nn-ja.or.jp 📠026-236-2307

RECRUIT 02 看護師募集

夢が実現できる  
看護職のキャリア形成を支援します!!

- 新人看護職の卒後研修が充実しています
- 再就職支援をさまざまな形で行なっています
- 院内保育所や育児介護支援制度などがあります
- 認定看護師など資格取得を支援します

お問い合わせは下記または各病院まで



地域医療を担う  
メンバーとして  
共に歩んでみませんか



編集後記

鮮やかな桜の季節から新緑が眩しい装いへと季節は移り変わりはじめ、春が過ぎ行くのを惜しむとともに、初夏の訪れを感じている今日この頃でございます。皆様はどんな春を過ごされましたでしょうか。これから迎える夏本番、お体にお気をつけお過ごしください。(S・I)

「厚生連ながの」の感想をお聞かせください。

JA長野厚生連 本所「厚生連ながの」係  
〒380-0826 長野県長野市南長野北石堂町1177番地3 (JA長野県ビル)  
FAX:026-236-2307 E-mail:info.honsyo@kou.nn-ja.or.jp



JA長野厚生連 facebookのご案内  
当会の活動や情報など、随時情報発信しています。ぜひ、ご覧ください。

- 佐久総合病院 ☎0267-82-3131
- 佐久医療センター ☎0267-62-8181
- 小海分院 ☎0267-92-2077
- 浅間南麓こども医療センター ☎0267-22-1070
- 北アルプス医療センター
- あづみ病院 ☎0261-62-3166

- 長野松代総合病院 ☎026-278-2031
- 附属若穂病院 ☎026-282-7111
- 北信総合病院 ☎0269-22-2151
- 鹿教湯三才山リハビリテーションセンター
- 鹿教湯病院 ☎0268-44-2111

- 南長野医療センター
- 篠ノ井総合病院 ☎026-292-2261
- 新町病院 ☎026-262-3111
- 富士見高原医療福祉センター
- 富士見高原病院 ☎0266-62-3030

- 下伊那厚生病院 ☎0265-35-7511
- 長野PET-画像診断センター ☎026-269-0550
- 健康管理センター ☎0267-82-2677
- 佐久総合病院看護専門学校 ☎0267-82-2474
- JA長野厚生連 本所 ☎026-236-2305

https://nagano-kouseiren.jp

