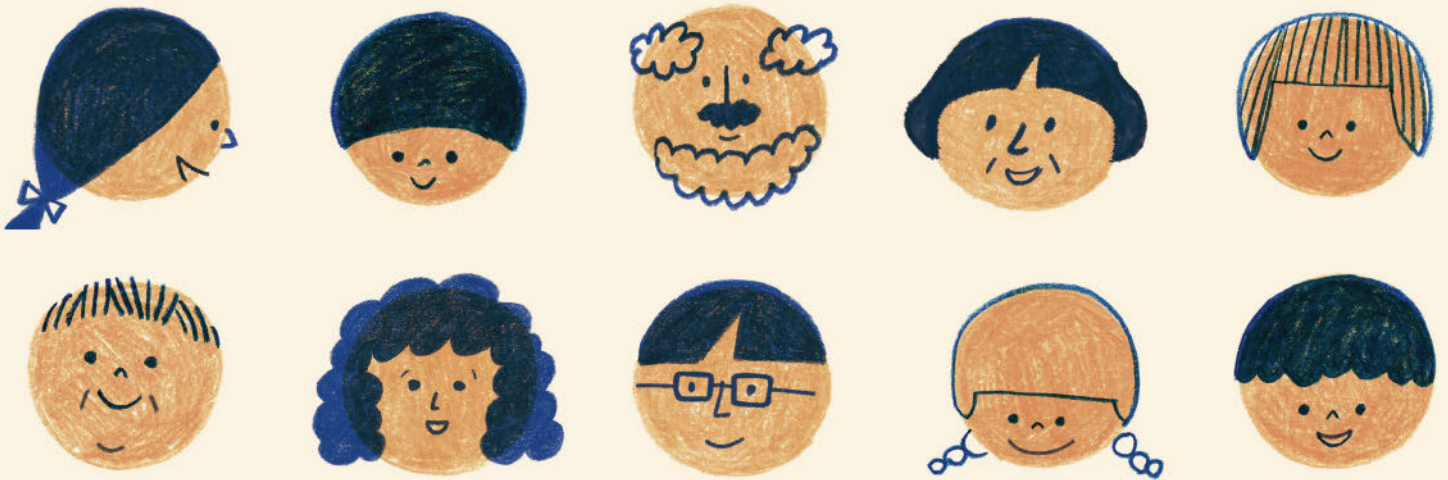


ケア



[特集]

— 看護の力で健康なまちづくりを —
まちの保健室



あなたのところ、疲れていませんか？
簡単にできるストレス対処法

秋から冬にかけて流行する
感染症からご自身を守りましょう！

「ご存知ですか？」

まちの保健室



看護の力で、 健康なまちづくりを。

これからは、地域住民一人ひとりが自分の健康に気をつけて、
地域で支え合う時代です。
病院に行くほどではないけれど、ちょっと気になることがある。
心や体の事で、誰かに相談したいことがある。
そんな時は、大阪府看護協会の「まちの保健室」にお気軽にご相談ください。

大阪府看護協会が
運営する「まちの保健室」。
専門的な知識をもった
看護師・保健師・助産師さんに
無料で相談ができます。



皆さんの近くにも、相談できる窓口があります

大阪府内 16 か所で定期的に開催しています!

※2023年9月現在



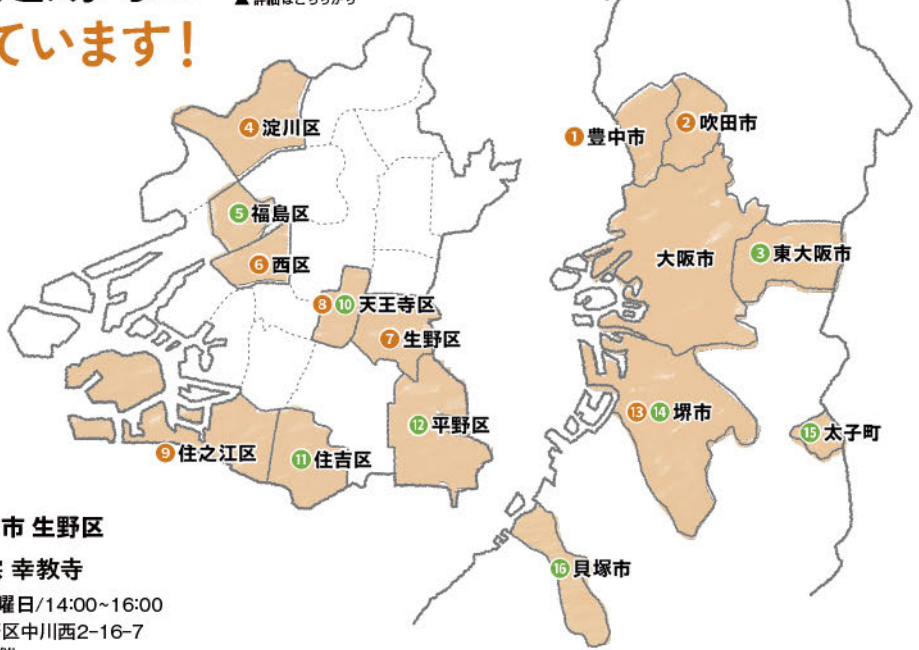
▲詳細はこちらから

● 協会主催型

看護協会が関係機関と共に運営しています。

● 協会支援型

地域の看護職の方が中心になり運営し、看護協会が支援しています。



1 豊中市

服部介護予防センター
毎月第2火曜日/10:30~12:00
豊中市服部本町5-2-8
2階ホール

2 吹田市

OPH千里佐竹台 大集会所
毎月第3水曜日/13:00~15:00
吹田市佐竹台1-5 OPH千里佐竹台
大集会所

3 東大阪市

カトリック布施教会
毎月第2水曜日/14:00~16:00
東大阪市永和1-10-10

4 大阪市 淀川区 ▶ P.3

真宗佛光寺派無量寿山 常光寺
毎月第3水曜日/13:30~15:30
大阪市淀川区東三国1-32-4

5 大阪市 福島区 ▶ P.4

浄土宗 地藏寺
毎月第3木曜日/13:30~15:00
大阪市福島区福島5-7-6

6 大阪市 西区

大阪市立中央図書館
5・7・9・10月、R6年1・3月の第4木曜日/14:00~16:00
大阪市西区北堀江4-3-2
地下1階 Hon+a!スペース

7 大阪市 生野区

浄土真宗 幸教寺
毎月第1月曜日/14:00~16:00
大阪市生野区中川西2-16-7
本堂での開催

8 大阪市 天王寺区

浄土宗 大蓮寺 應典院
毎月第4水曜日/14:00~16:00
大阪市天王寺区下寺町1-1-27
1階エントランスホール

9 大阪市 住之江区

浄土真宗 宝林寺
毎月第1水曜日、第3火曜日/13:00~15:00
大阪市住之江区安立1-5-11

10 大阪市 天王寺区

浄土真宗 長願寺
不定期(お寺の行事と同時開催)
大阪市天王寺区上汐4丁目-1

11 大阪市 住吉区

浄土宗 願生寺
毎月第2月曜日/13:30~15:30
大阪市住吉区墨江4-15-15
客殿での開催

12 大阪市 平野区

あかんのん 安住荘
毎月第3土曜日/14:00~16:00
(定期日以外でも不定期で開催。不定期開催は、のりしが目印)
大阪市平野区喜連西5-4-14

13 堺市 西区

堺市立堺西図書館
毎月第3水曜日/10:30~12:00
堺市西区鳳南町4-444-1
2階ラーニングスペース

14 堺市 南区

御池台自治会館
毎月第4木曜日/10:30~12:00
堺市南区御池台3丁目1-37

15 南河内郡 太子町

小屋・ObLaDi
不定期
要問合せ

16 貝塚市

貝塚市役所
毎月第3金曜日/14:00~16:00
貝塚市畠中1丁目17番1号

健康に関すること、私たちと一緒に考えていきましょう



健康チェック・健康相談

血圧・体脂肪・握力測定

生活習慣病相談



子育て相談

妊娠・出産・育児相談

乳幼児の身長・体重測定



看護・介護相談

認知症などに関する相談

介護予防相談

☆こんな感じです! ♪

まちの保健室



地域の方々がつながり

支え合う場所として

みなさんの健康づくりを

サポートします。

話を聞いてもらうと
すごく安心します。

4

[大阪市 淀川区]

真宗佛光寺派無量寿山

常光寺

相談員から ひと言!

相談することで、心がスッキリ!

病院では相談しにくい日常の些細な相談をされる方が多く、相談者さんの話をじっくり聞きながら、適切な助言や最新の情報提供を行っています。来られた時にこわばっていた表情が、帰る時にはニコニコされていると、こちらも嬉しいです。相談者さんの悩みが解決し、笑顔になっていただけることが、私たちのやりがいとなっています。



毎月欠かさず
来ています!



看護学生さんから ひと言!

ボランティアで 相談員さんのお手伝い

地域住民の方の健康を維持するために、看護師さんがどのような取り組みを行っているのかを現場で体験しながら勉強しています。

大手前大学 国際看護学部 学生

DATA



まちの保健室
真宗佛光寺派無量寿山 常光寺

毎月第3月曜日 13:30~15:30

住所: 大阪市淀川区東三国1-32-4

最寄駅: 大阪メトロ 御堂筋線「東三国駅」徒歩2分

開催場所提供者から ひと言!

地域コミュニティにおける お寺の役割は「縁側」

今はもうあまり見なくなりましたが、かつての「縁側」は家の人と外の人が交わって「縁」をつくる場所でした。

そんな縁側の様に、無縁だった人々がこの場所でも知り合って縁を繋いでいく。日頃からお互いの健康のことを相談しあえる仲間になってもらえたらいいなと思っています。



常光寺 佐々木 太一 住職



中村先生

梶山さん

5

〔大阪市 福島区〕

浄土宗

地蔵寺

(中村クリニック 健幸カフェ)

モットーは「健康づくり」と「仲間づくり」
地域の皆さんの笑顔をサポート!

2022年9月から毎月1回、本クリニックのスタッフ(保健師・看護師・社会福祉士)3名で企画運営する「健幸カフェ」を開催しています。血圧や脈拍、SpO₂等の計測と体操を実施したあと、全員参加型で楽しめるゲームを提供しています。皆さん大きな声をだし、頭や体を動かしてすっきりして帰って行かれます。これからも「健幸カフェ」を通して、住み慣れた地域で自分らしく過ごすお手伝いができると思います。

医療法人優幸会 中村クリニック 在宅医療連携室
保健師 梶山 直美さん

まちのみんなが“ほっ”と一息つける場所。

在宅医療の現場で私が感じたことは、今の世の中は他人に助けを求めることが難しくなっているということです。「自分で何でもやる、放っておいてほしい」という人もいます。大変な状況になってから、周りの人が気づくこともあります。もっと気軽に「助けて」と言えるような環境があればいいのに。

そんな思いから「まちの保健室」をはじめました。

私の「まちの保健室」のイメージは、「峠のお茶屋さん」です。旅の途中、ちょっと休憩したい時に、峠のお茶屋さんがあるとほっとしますよね。人生という長い旅路でひと休みしたくなった時、「まちの保健室」に相談してみよう。

そう思ってもらえる場所でありたいです。

医療法人優幸会 中村クリニック 理事長
中村 幸生 先生



DATA

まちの保健室 浄土宗 地蔵寺
「中村クリニック 健幸カフェ」
毎月第3木曜日 13:30~15:00
住所:大阪市福島区福島5-7-6
最寄駅:JR環状線「福島駅」徒歩3分



対話しながら
身体を動かして、
筋力と活力をアップ!



地域の健康のことは、地域のみなで見守っていく。そんなゴールを目指しています!

2025年に団塊世代が後期高齢者となり、2040年には、団塊ジュニア世代が高齢者となることで高齢者人口がピークに達し、医療や介護などの需要と供給のバランスが崩壊する可能性があると言われています。そんな2025年問題や2040年問題の解決に向けた取り組みの1つとして、大阪府看護協会では「地域共生社会の実現」を目指し、大阪府内に

16か所「まちの保健室」を開設しています。地域共生社会とは地域のみんなが支え合って、健康で安心して暮らせる社会のこと。「まちの保健室」が、地域の人たちみんなで、地域の健康に目を向け、支え合うきっかけとなることを願っています。

大阪府看護協会 地域包括ケア事業部 部長
保健師 山口 世志子

あなたのココロ、
疲れていませんか？

参照:「看護管理者の心の疲れを軽くするためのハンドブック」大阪府看護協会発行

簡単に
できる！

ストレス 対処法 をご紹介します!!

実践してみね!

Check 1 ▶▶ 3つの“R”の実践で、自分を優しくケアしましょう。



Rest

— 休息・睡眠 —

オンとオフを切り替え、
しっかり休息をとみましょう。



Recreation

— 気晴らし —

好きなことに専念する時間を
つくりましょう。



Relaxation

— 癒やし —

心身の緊張や不安を緩和して
ゆったりと過ごしましょう。

Check 2 ▶▶ ネガティブなぐるぐる思考を遮断しましょう。

頭の中でネガティブな考え方がぐるぐると回り出すと、気持ち
がうつつとしてきます。そのぐるぐる思考を1回断ちましょう。頭
の中にはさみを用意して、ぐるぐる渦巻く考えを切るのです。

「もう考えるのは止めよう!」と口に出して、はさみで絡まった
考えを切るイメージをしましょう。

またぐるぐる思考がやってくるかもしれませんが、そのときは
また絡まった考えをはさみで切ることが、ネガティブの深みに
はまることを防いでくれます。



Check 3 ▶▶ ネガティブ思考が続く時は、身体も固まってしまいがち。
そんなときはじっとせず、身体を動かしましょう。

大好きなケーキにフォークを
入れるところを想像する

散歩する

焼き肉を食べる

絵を描く

犬の散歩をする

ペットの猫のふわふわな
しっぽに触っている想像をする

韓流ドラマを見る

たくさん寝る

ささいなことば
問題ありません!

自分がストレス解消に役立つと思うことや好きなことなどを書き出し
ます。あまり深く考えずに、思いつくものをそのまま書き出すと良いで
す。リストにはできるだけ多くのことを書き、ポジティブな状態のときに
書き出すととても良いでしょう。

重視すべき点は
質より量!
たくさん書き出してみよう。



Message

精神看護専門看護師として伝えたいこと

大阪医科薬科大学病院 精神看護専門看護師 藤澤 由里子さん

最近「ストレス」や「こころの病気」という言葉を、ニュースやSNS、書籍などでもよく見聞きするようになり、「こころの健康づくり」が身近なテーマになってきています。しかし、実際の臨床現場では、思春期から高齢者まで幅広い年代の人が、うつ病だけでなく統合失調症や自閉症スペクトラム症、発達障害、性別違和など、さまざまな「生きづらさ」を抱えておられます。

「こころの健康」に関心を持つ人は多くても、「こころの病気」となると自分には関係ないと思ってしまう人も少なくありません。ストレスや不安、悩みなどの問題は、誰にでも起こり得るものです。一人で悩まず、まずは早めに相談することで「こころの健康」を守るように心がけましょう。



大阪こころナビ

運営：大阪府

相談窓口を設けております。

安心して、
ご相談ください。

『大阪こころナビ』
サイトはこちら。



あなたの声に、
耳を傾ける
場所があります。

お名前を
お聞きすることは
ありません。

話したくないことは
話さなくても
大丈夫です。

話がまとまって
いなくても
大丈夫です。

話すのに時間が
かかっても、
最後まで
お聞きします。



あなたが抱えている想いを聞かせてください（詳しくは上記QRをご覧ください）

SNSでの相談窓口

大学・短大・専修学生専用
大阪府こころのほっとライン

特定非営利活動法人 あなたのいばしょ

生きづらびっと

大阪府等が実施する電話相談窓口（詳しくは上記QRをご覧ください）

こころの健康相談統一ダイヤル

0570-064-556

○受付時間

月～金（祝日・年末年始を除く）

●大阪市在住の方……………10:00～17:00

●堺市在住の方……………9:00～12:00／
12:45～17:00

●大阪市・堺市以外の
大阪府在住の方……………9:30～17:00

※ 18:30～22:30（受付は22:00）にも、民間団体
による相談対応を行っています。

※ お住まいの地域や発信される場所によっ
ては、他府県につながる場合があります。その場
合は、右記の「こころの電話相談」をご利用く
ださい。

こころの電話相談

●大阪市・堺市以外の大阪府在住の方

06-6607-8814

※水曜日は若者専用電話相談
（わかぼちダイヤル）として実施

○受付時間

月～金（祝日・年末年始を除く）／
9:30～17:00

●大阪市在住の方（こころの悩み電話相談）

06-6923-0936

○受付時間

月～金（祝日・年末年始を除く）／
9:30～17:00

●堺市在住の方

072-243-5500

○受付時間

月～金（祝日・年末年始を除く）／
9:00～12:00、12:45～17:00

大阪府妊産婦こころの相談センター

●妊娠中や産後の方の電話相談

0725-57-5225

○受付時間

月～金（祝日・年末年始を除く）／
10:00～16:00

匿名で利用できますので、
安心してご連絡ください。

※詳しくは上記QRを
ご覧ください。



*大阪府運営「大阪こころナビ」サイトより引用

自然災害は突然やってくる— 被災地で活動する、 災害支援ナース が伝えたいこと。

あなたは突然起こる自然災害に対して、対応できる準備をしていますか？被災するとどうなるのか、避難所生活の実際について**災害支援ナース**の体験から、防災・減災のために私たちが今からできることをお伝えします！

私が
お伝えします！



災害支援ナース
市立岸和田市民病院
山上 富子 さん

大阪府看護協会 災害支援ナースとは・・・

看護職能団体の一員として、被災した看護職の心身の負担を軽減し支えるよう努めるとともに、被災者が健康レベルを維持できるよう、被災地で適切な医療・看護を提供する役割を担う看護職のことです。大阪府看護協会では、被害をうけた地域へ赴き活動する**災害支援ナース**を育成しています。

Episode 1

災害支援ナースを目指した理由

阪神淡路大震災の経験が大きく関わっている

当時、私は看護学生でその日は実習の初日でした。看護学校からの連絡はなく、自分の意思で実習先の病院(堺市)へ行きました。

地震の影響で各鉄道は運休しており看護師が不足していた為、患者さんの搬送や身体を拭く等の準備など、自分ができることを行いました。震源地から離れた場所でも病院は混乱するのだと実感しました。看護師として勤務するようになり、看護協会が主催している災害の研修を受講し、災害の知識を持ち対応できる看護師が必要であると再認識し、災害支援ナースになろうと思いました。



Episode 2

活動の中で大切にしていること

できることは何でもするという覚悟

被災地で活動するにあたり、事前の情報収集と前任者からの申し送り、派遣初日の避難所の状況などから、必要とされていることは何か、4日間でできることは何かを考えます。また、被災者の気持ちに寄り添うことが重要なため、私たちの行動が押しつけにならないよう、自己満足にならないよう心掛けています。そして、衣食住においては自己完結と「できることは何でもする」覚悟で活動しています。



清掃活動(西日本豪雨)



2016年4月に発生した熊本地震、2018年7月に起こった西日本豪雨。それらの現場に派遣された際の活動の記録です。

2016年4月 熊本地震



- 派遣期間
2016年5月11日～
14日(4日間)
- 派遣場所
御船町立御船中学校



避難所の全体像

活動内容

- ・避難所の急病者への対応
- ・避難者の健康観察
- ・個別相談(子育て、今後の不安、役場への不満等)
- ・支援物資倉庫の整理
- ・トイレ掃除の当番表作成

2018年7月 西日本豪雨



- 派遣期間
2018年7月24日～
27日(4日間)
- 派遣場所
倉敷市立藁小学校



食事・飲み物配布スペース

活動内容

- ・体育館出入り口の管理
- ・体育館・教室の巡視、健康観察
- ・熱中症(4名)・創処置患者(3名)の対応
- ・車中泊者への対応
- ・夜間体調不良者(2名)の救急病院への診察依頼
- ・夜間、救急患者受け入れ病院リスト
(内科・外科・小児科・耳鼻科・眼科)の作成を
倉敷市職員に依頼

important

急いで準備しなくても大丈夫でしょ？

災害に対する備えをしてください！

まずは3日生き残るため、水や食料を準備し、安全に避難所に避難できるよう非常用袋を準備してください。持病がある人は内服薬や薬手帳のコピーも忘れずに。また倒れそうな家具の固定や、落下物の除去など環境を整えてください。そして災害が起これば自分を守ってください。怪我をしないこと、生命の危機に陥らないことが一番大切です。傷病者が減れば、治療をする人が減ります。そして人を助けることができる人が増えます。災害時は医療者だけでは多くの人を助けることができません。皆様一人一人の協力が 필요합니다。よろしくお祈りします。

なんて油断がとても危険！



大阪府が防災情報を公開しています。右記のQRコードからご確認ください。



秋から冬にかけて流行する

感染症からご自身を守りましょう！

秋から冬にかけて、インフルエンザやノロウイルスによる感染性胃腸炎が流行する可能性があります。

感染症を侮ってはいけません。どのような感染症であっても、罹患しないことが一番です。

診断される前の症状が出てきた時から感染症を疑って、早めに対策を実施することが

感染症を拡大させない大きなポイントです。

手洗いの励行

手洗い習慣はぜひ続けましょう！

- 食事前
- 調理する前
- 外出からの帰宅後
- トイレ使用後
- 汚れたものに触れた後
- 不特定多数の人が触れる遊具などに触れた後
...etc



外出中は不特定多数の人が触れる場所にたくさん触れます。その手でご自身の眼や鼻、口を触らないように、こまめに手指消毒を行うと効果的です。



ビニール手袋をずっと付けたままはお勧めしません！

速乾性手指消毒剤を持ち歩くと便利です



ワクチン接種

ワクチンで予防できる感染症については、禁忌でない限り接種することをお勧めします

ワクチン接種で100%予防できるものではありませんが、重症化を防ぐ効果は期待できます。



咳エチケット

咳や痰などの症状のある人はマスクを着用しましょう

マスクは、症状のある人がウイルスを含んだ唾液や痰を飛ばして、他者に感染させないように着用するものです。なお、発熱など体調が悪いときには学校や会社を休む、外出を控えるなどしましょう。



監修:大阪府看護協会 感染管理認定看護師 柴谷涼子・岡森景子

梅毒 過去最悪ペースで急増中!

不安がある場合は、早期に検査を受けましょう

今 男女ともに感染が急拡大しています

梅毒報告数が2022年は過去最多で、特に女性の10代後半から20代前半の増加が顕著にみられました。



主に 感染部位との性的接触でうつります

- ☹️ コンドームなしのセックス は感染リスクを高めます
- ☹️ 不特定多数の相手とのセックス

粘膜や皮膚の小さな傷から感染します。コンドームの適切な使用によりリスクを減らせますが、感染力が強い菌のため完全に防ぐことは困難です。梅毒は、再感染することがあります。

そして 妊娠している人が梅毒に感染すると…



赤ちゃんに感染し、早産・死産・障がいがあることが起こります

妊婦検診などで検査を受けることが大切です。万一、感染していた場合でも治療をすれば赤ちゃんへの影響を最小限にすることができます。

*大阪府ホームページ「梅毒啓発チラシ」等より引用

お魚レシビ



大阪湾では、新鮮な魚介類がたくさん獲れることをご存知でしたか？

新鮮でおいしい魚介類が水揚げされていることは、地元の方にも意外と知られていません。

調理が難しいと思われがちな魚料理ですが、ここでは簡単においしく作れるレシピを中心にをご紹介します。

*NPO法人大阪湾沿岸環境創造研究センター「大阪湾のお魚レシビ」より引用

【材料(1人分)】

アジ、ガシラ(カサゴ)、
ウオゼ(イボダイ)など.....1尾
水.....適量
しょうゆ.....適量

少ない材料で簡単!



【作り方】

1. 鍋にうろこ内臓を取った魚を並べ、魚が浸るぐらいの水を入れる。
2. しょうゆを適量入れる(少し薄いかなあと思う味付けで)。
3. 火にかけ、沸騰したらあくを取り、おとしぶたをして、弱火で15分煮る(煮汁が残る程度)。

味付けはしょうゆだけ!

漁師直伝! 魚の煮付け



「漁師さん直伝! 魚の煮付け」の一番のポイントは何と言っても「新鮮さ!」漁師さんいわく、新鮮な魚なら調味料はしょうゆだけで充分だそう。煮汁で作る漁師飯は魚の旨味が出てとってもおいしい!

旨味がしみ出る!

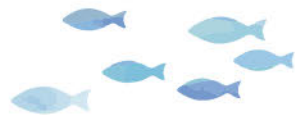
煮汁でつくる漁師飯

【材料(1人分)】

魚の煮汁.....適量
ご飯.....1膳
大葉.....適量
ごま.....適量

【作り方】

「漁師直伝! 魚の煮付け」の煮汁とご飯を混ぜ合わせ、刻んだ大葉とごまを散らす。



新鮮な魚をふんだんに使って華やかに!

豊かな大阪湾のバラ海鮮丼



魚介の旨味がぎゅ〜っと詰まった海鮮丼! 具材たっぷりで大満足!

【材料(2人分)】

タイ・チヌ(クロダイ)・	きゅうり.....	20g
ヒラメ(いずれも刺身用).....	青ねぎ.....	適量
イカ(刺身用).....	わさび.....	適量
タコ(刺身用).....	〈煮切りタレ調味料〉	
かまぼこ・竹輪など.....	みりん.....	大さじ3
トビコ(イクラでも可).....	日本酒.....	大さじ2
ご飯.....	しょうゆ.....	大さじ4
錦糸卵.....	だし昆布.....	2cm角

【作り方】

1. 煮切りタレを作る。みりん、日本酒を鍋に入れ火にかける。
2. しばらくすると、鍋に火がついてアルコールが抜けるので、火が消えたらしょうゆを入れ、ひと煮立ちさせ、だし昆布を入れて、火を止め冷やしておく。
3. 魚介類・かまぼこ・竹輪・きゅうりを一口大に切り、ボールに移して煮切りタレ大さじ2を混ぜ、5分ほどおく。
4. 丼に盛ったご飯に錦糸卵を敷き、具材を盛り付け、煮切りタレ大さじ2をかけて、トビコと小口切りにした青ねぎを散らす(わさびはお好みの量を入れる)。

看護補助者として

あなたも病院で 働いて みませんか？

看護師と協力し、患者さんをサポート。
人のお役に立てるやりがいのある仕事です。

看護チームの
一員として欠かせない!!



幅広い方が対象です!

- ✓ 資格がなくてもOK
- ✓ 未経験OK
- ✓ 幅広い年齢OK
大学生や子育て世代も歓迎!

就職相談会開催!!

1 10月21日(土) 13:00~15:00
南河内エリア/イオン藤井寺ショッピングセンター

2 10月26日(木) 13:00~15:00
三島・豊能エリア/イオンモール茨木1Fジョイプラザ

主な仕事内容

ベッドメイク・移動のお手伝い・入浴や排泄のお手伝い・
食事のお手伝い(配膳/下膳)・ベッド周りの整理整頓・
書類整理・診療材料(物品の補充/物品の洗浄)など

※病院によって、内容が異なる場合がございます。

大阪府ナースセンター

公益社団法人 大阪府看護協会 大阪府ナースセンター (大阪府委託) 〒536-0014 大阪市城東区鳴野西2-5-25

開館時間 9:00~17:00

相談日

月~金
※祝祭日は除く

お問い合わせ

TEL.06-6964-5511 FAX.06-6964-6666

(facebookもあるよ!)

