

# 会員研修会「ヨガ」に参加して

11月13日に行われた、栃木県看護連盟主催の会員研修会「ヨガ」に参加させていただきました。看護職は常に緊張感の高い業務を担っており、心身共に消耗していることが多く、自身のウェルビーイングを保つことが重要だと感じています。今回のリフレッシュヨガでは、深い呼吸とゆったりとした動きによって心身がほぐれていく感覚を実感することができました。終了後は身体が軽くなり、心にも余裕が生まれました。セルフケアがウェルビーイング向上に繋がることを改めて認識できる、貴重な時間となりました。今後も業務に活かしていきたいと思います。

獨協医科大学日光医療センター 沼尾 ゆかり



## 友納議員 施設訪問

令和7年10月31日、友納りお参議院議員が当施設を訪問され、施設内の見学および看護職員との意見交換が行われました。現場からは、下り搬送の課題、透析患者受け入れ体制、記録量の多さ、設備投資の必要性、デジタル化やAI導入への期待など、幅広いテーマについて率直な意見や声が寄せられました。

特に診療報酬に関わる記録業務については、加算取得のために必要である一方、その量の多さが現場の大きな負担となっている現状が共有されました。友納議員からは、「本当に必要な記録は何かを見極め、削減に取り組んでいきたい。」との前向きな言葉をいただき、参加した職員にとって大きな励みとなりました。

今後も国会での議論や議員活動を通じて、看護現場の声が政策に反映されることを期待しています。私たち連盟会員も、看護職がより働きやすい環境づくりに向けて、引き続き期待と支援の姿勢を示していきたいと思います。

那須中央病院 城坂 真理子

