介護と福祉のパートナー
社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会

ちゅーりっぷ通信

笑顔を咲かせよう♪

Vol.5 2020 令和２年 7月号

訪問看護ステーションつるみを訪ねて

※取材に際しては双方がマスクを着用していましたが、写真につきましては、十分な距離をとった上で、表情がわかるようマスクを外したものを使用しております。

看護師、理学療法士、言語聴覚士のチームプレイで、きめ細かなサービスを鶴見区全域に届けています。

鶴見区は横浜市で最初にできた区のひとつ。鶴見という地名も鎌倉時代にはすでに知られており、永平寺と並ぶ曹洞宗の大本山総持寺と港、工業地帯を擁し、早くから栄えてきました。現在29万人の人口を擁し、高齢化が進む一方、若い世代の流入も多く、活気ある区としても知られています。

『訪問看護ステーションつるみ』はＪＲ鶴見駅、京急鶴見駅からもほど近く、看護師９名、理学療法士４名、言語聴覚士１名、事務２名の計16名のスタッフで鶴見区全域を受け持っている訪問看護ステーションです。

取材にお伺いした日も所内の電話はひっきりなしに鳴り、帰ってくる人、出かけていく人とが慌ただしくすれちがってフル回転しているような忙しさでした。そうした中で、管理者で訪問看護師の青木恵子さん、理学療法士の和田優さんにお話を聞き、それぞれ専門職としての立場から訪問看護にかける思いなどをうかがいました。

入退院を繰りかえす人を助けたい。その思いで総合病院の救命救急センターから訪問看護師に転身。

もともと総合病院の救命救急センターで長く看護師として働いてきました。すると急性期で運ばれてくる患者さんで何度も同じ症状で運ばれてくる人がいるのです。心臓とか心不全とかですね。一時的によくなって退院されるのですが、また悪化して救命に来られる。お家で一人暮らしや老老介護をされていると食事制限なり塩分制限なりがきちんとできないのだなと感じ、それを助けてあげられないかなと思い始めたのが、訪問看護師になったきっかけです。

訪問看護師になって感じたのは、病院という何でもそろっている環境とはまったく異なるお家でのケアの大変さと、足りないものを補ってみんなで作り上げていくんだという意識の強さでしょうか。私たちはマイバッグにそれぞれ熱・血圧などすべて測れる道具をはじめ、手袋・エプロン・手洗い石けんや滅菌スプレー、ご家庭に入るのでスリッパなど基本となるものの上に、さらにみんながカスタマイズしてさまざまなものを持って行きます。みんな百円ショップなどでいろいろ買ってきて試行錯誤して作るんです。たとえば、小さな箱をたくさん買ってきて立体的なお薬カレンダーを作って差し上げたりします。たくさんのお薬を処方されている方が多いので、飲み忘れなどを防ぐための工夫ですね。あるものをうまく活用するということもあります。ペットボトルのフタに穴を開けて、中にお湯を詰めて簡易シャワーを作って髪を洗ってあげたりするのは、もうあたりまえですね。

私たちの仕事は、これだけをやっておけばそれでいいという境界線がないので、つねにその先にある何かを見すえてやっていきたいですね。また訪問看護師だけがオンリーワンで動いているわけではないので、しっかりケアマネジャーさん、ヘルパーさん、理学療法士さん、言語聴覚士さんたちと一緒に力を合わせて、おしゃべりもして情報共有し、チームとしていい仕事をしていきたいと考えています。横浜市福祉サービス協会の合い言葉にある『できるコト、まだまだ。』そんな気持ちでいます。

管理者 訪問看護師 青木恵子さん

タオルでできるストレッチ

※肩や首に痛みがあったり十分に腕が上がりにくい場合には幅を広めに持っていただき、できる範囲で行ってください。
※背中や腰に異常や痛み、疾患がある方は無理をしないでください。

肩甲骨～胸のストレッチ

① 首掛けできるタオルを使用します。
② 両手でタオルをつかんで、肩幅程度に開きます。
③ 息を吸いながら頭の上へ腕を上げていきます。
④ 息を吐きながらタオルを首の後ろへ下げていきます。この時に肘が下がったり背中、腰が曲がらないように意識しましょう。
⑤ 息を吸いながら腕を上げて最後は吐きながら下ろして休みます。

体幹のストレッチ

① 同じように息を吸いながら頭の上へ腕を伸ばします。
② 息を吐きながらゆっくりと体を横へ倒します。
③ 脇腹～腕の横が気持ちよく伸びるくらいに倒します。
④ 横へ腕を倒して5秒間キープします。
⑤ 息を吸いながら身体を真っすぐ、腕を頭の上に戻していきます。
⑥ 吐きながら腕を下へ下ろして休みます。

理学療法士として16年。さまざまな経験を積んで引き出しの数も少しずつ増えてきました。

理学療法士として心がけているのは、その方が大事にされていることを自分もまた大事にして尊重していくということですね。こちらが一方的に押しつけるということがないようにしています。

在宅の方の訪問というのは、病院などに比べるとカルテもなく情報が少ないので、最初はケアマネさんからその方の状態や経緯などをお聞きして訪問し、お家のなかの環境を見て、ご本人がいま何に困っておられるのかといったところをよくお聞きします。高齢の方だと活動量が落ちてきて家にいることが増え、ご家族の方が介護できない環境にあったりもしますので、ご本人に運動の指導をしたり、ご家族に環境や介助の方法をアドバイスしたりします。

転倒予防という観点からも運動は大切なのですが、実は栄養も大事な点で、ご自身がお口に合うものだけを食べておられたりすると、実は栄養が十分でなかったということもあるのですね。すると運動をがんばっていても、なかなか筋肉がつきにくかったりしますので、ちょっと食事の内容を見せていただいたりすることもあります。

理学療法士というとフィジカルな面だけを見るのかと思われがちですが、そうではなく栄養状態や生活全体を見るのも大事な仕事だと考えています。またそうなるようにするため、ご家族やご本人と信頼関係を築くことがとても大切ですね。

理学療法士 福祉住環境コーディネーター 和田優さん

うれしかったことは、認知症のお母さんを娘さんが介護されているご家庭に入らせていただいたとき、「最期まで床ずれができなかったので安らかに介護ができた。」と言われたことですね。病院にいたときは床ずれができたのに、在宅でそれが防げたことがとても印象に残っています。また靴下が履けずに困っておられた70代の女性に、百円ショップの店で買ってきた材料で自助具を工夫して作って差し上げたところ、自分で履けるようになったといわれたのもうれしかったですね。

理学療法士として16年やってきましたが、さまざまな経験も積んでいろいろな引き出しも少しは持てるようになってきたかなと思っています。

※取材に際しては双方がマスクを着用していましたが、写真につきましては、十分な距離をとった上で、表情がわかるようマスクを外したものを使用しております。

マスク着用による熱中症にも注意

マスク着用のリスク

- マスクは首にマフラーを巻いているのと同等の体温上昇があるといわれています。
- マスクで口内が乾きにくく、自覚のないまま脱水状態になりやすい。

予防のポイント

- 渇きを覚えなくとも1時間おきに水分を補給しましょう。
- 首のうしろ、手のひらなどを冷やすようにしましょう。
- 人との距離をとれる場所では、一時的にマスクをはずして休憩しましょう。

訪問看護ステーションつるみはJR鶴見駅東口または京急鶴見駅西口より徒歩3分。
所在地：横浜市鶴見区鶴見中央1-26-1 横浜アーバンビル403号室
☎045-500-2033
お気軽にお問い合わせください。

理事長
メッセージ

新型コロナウイルス感染防止対策と業務継続について

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
理事長 坂本 連（さかもと むらじ）

お客さまへ

日頃から、福祉サービス協会のサービスをご利用くださり、ありがとうございます。

新型コロナウイルス感染が終息する兆しも少しみえてきましたが、神奈川県では、まだまだ気を許すことのできない状況の中、私たち協会は、お客さまが必要とする全てのサービスを継続して提供しています。そして私たちの業務は人と接することを基本としているため、常に一定の感染リスクがある中でのサービス提供となっています。

したがって、協会としては、今もなお最大限の感染防止策を実施するとともに、お客さまには、手指消毒や検温、3密を避けるためのサービス内容の変更などご不便をかけていますが、なにより、職員、スタッフ、ヘルパーの介護や福祉に対する思い、一人ひとりのお客さまに対する使命感が、お客さまにとって日々欠くことのできないサービスを「続ける」ことにつながっています。

私は、協会がこのようなメンバーに支えられていることを誇りに思い、また、「お客さまから必要とされること」という協会の存在理由を改めて思い返しています。このようなときだからこそ、私たちの存在理由（使命）を忘れることなく、できる限りのサービス提供を続けていきますので、よろしくお願いします。

介護者のための相談電話

介護に疲れたとき…ほっとライン

介護に疲れて行き詰まったり、不安になったりしたとき、ひとりで悩まないで、ほっとひと息ついてみませんか？

045-227-1718

「お客様相談室」をご利用ください

「お客様相談室」では、事業やサービスについてのご意見やご要望をお受けしています。まずはお気軽にお電話ください。

0120-701-782 FAX 045-227-1721

※受け付けは年末年始および祝日を除く月曜～金曜の8:45～12:00／13:00～17:15まで。ご相談の秘密は厳守いたします。

協会の理念
- お客様の満足
- 人を大切にし共に育ちあう企業風土
- 公正で透明感のある企業倫理

社会福祉法人 横浜市福祉サービス協会
〒220-0021 横浜市西区桜木町6丁目31番地 6階
045-227-1700 FAX 045-227-1701
ホームページ http://www.hama-wel.or.jp/

R80 古紙パルプ配合率80%再生紙を使用