



ちゅりつぶ通信

笑顔を咲かせよう♪



Vol.5 | 令和2年
2020 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總持寺と港、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。



管理者 訪問看護師 青木恵子さん

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。一時的によくなつ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くなると感じ、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。

訪問看護師になつたのは、病院という何でもそろつている環境とはまったく異なるお家のケアの大変さと、足りないものを補つてみんなで作り上げていくんだと、という意識の強さでしよう。

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、さらにはみんながカスタマイズしてさまざまなものを持つて行きます。みんな百田ショップなどいろいろ買つ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つ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。あるものを使うまであります。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つて髪を洗つ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つていきたいですね。また訪問看護師だけがオシリー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若い言葉にある『できる』と、まだまだ』そんな気持ちでいます。



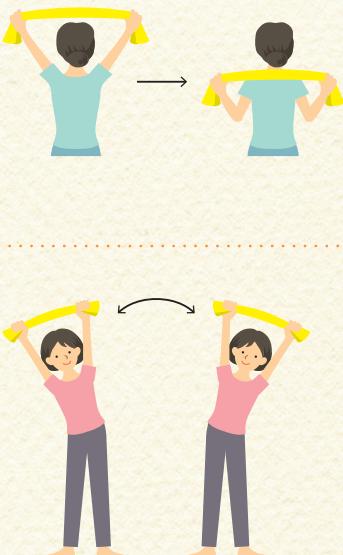
タオルができるストレッチ

*肩や首に痛みがあったり十分に腕が上がりにくく場合には幅を広めに持つてください。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

体幹のストレッチ

- 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で、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。この時に肘が下がつたり背中、腰が曲がらないように意識します。
- ⑤ 息を吸いながら腕を上げ最後は吐きながら下ろして休みます。
- 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。
さまざま経験を積んで引き出しの数も
少しづつ増えてきました。

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ことですね。しかし一方的に押しつけるところ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すが、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つたりもしますので、ご本人に運動の指導をしたりします。

転倒予防という観点からも運動は大切なですが、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つたことがあるのですね。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つたりしますので、ちょっと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。

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

理学療法士というと

フィジカルな面だけを



理学療法士 福祉住環境コーディネーター 和田優さん

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

- 渴きを覚えなくとも1時間おきに水分を補給しましょう。
- 首のうしり、手のひらなどを冷やすようにします。
- 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1-1-26-1
横浜アーバンビル403号室
☎ 045-500-2033
お気軽に問い合わせください。

※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。

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い、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」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つたり、不安になつたりしたとき、
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

※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

「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

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/>