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.6 2021 令和3年 1月号

横浜市西区・Sさんのお宅を訪ねて

この日訪れた訪問介護のヘルパー長友さん（男性）、阪本さん（女性）と明るい表情で言葉を交わすSさん。

令和2年の夏、低栄養、意識の低下などで緊急入院。退院後も危ぶまれていた状態から回復されたSさん。

横浜市西区にお住まいのSさんは、現在91歳。ご主人と娘さんとお孫さんの4人暮らしです。そのSさんが低栄養、脱水、意識レベルの低下のため緊急入院したのは令和2年の夏のことでした。

「臀部の傷の炎症反応も高く褥瘡もあり、思わしくない状態ではあるが安定している」という医師の判断で、ひと月後には退院。褥瘡は毎日処置が必要な状態で、要介護5でした。

そこからご家族と「ヘルパーステーションにし」の共同で介護が始まりました。高妻ケアマネジャーは、まず褥瘡の悪化を防ぐために様々なサービスを組み入れ、介護がスタートしました。

ご家族による傷の消毒と軟膏の塗布、看護師や定期巡回のヘルパーからの日々の身体状況の報告を、互いに共有しケアにあたることによって傷は徐々によくなり、動かしづらくなっていたお体の動きも、理学療法士によるリハビリで大幅に改善されました。

現在、楽しくお話もできるまでに回復されたSさん。そのお宅を訪ねました。

寝たきりの状態から劇的に回復された。

介護サービスの受け方も知らない状態から、同じ介護経験を持つ友人の強い薦めで「ヘルパーステーションにし」へ。

Sさんご自身におたずねすると、昭和4年、大阪・天王寺のお生まれ。化粧品卸の会社を経営され、全国を飛び回っていたご主人と縁あって大阪で出会い、横浜に出てきてから家庭を持たれ、ご主人の仕事を支えてこられたといいます。かたわらでにこやかに話を聞いておられたご主人は、途中から話をひきとって「美容部員の女性が常に10名から20名いましたので男の私などはなかなか太刀打ちできなくて、家内に彼女たちを束ねる仕事をしてもらったわけです」と微笑(ほほえ)まれた。

Sさんの容態は安定し、穏やかに見える現在ですが、ほんの2ヵ月ほど前は、病院から退院したものの、医師からは1週間から10日ほど、と余命宣告されたほどの状態で、ご主人、娘さんとも覚悟をしていたといいます。

ご家族にとって介護は初めての経験で、排泄の介助やお風呂など、すべて自分たちでおこなっていました。介護サービスの受け方も知らなかったといいます。家族でSさんをどのように支えていくかと悩んでいるときに、同じ経験を持つ娘さんの友人から「介護サービスなら絶対に〝ヘルパーステーションにし〟がいい」と強く薦められ、高妻ケアマネジャーに出会ったそうです。高妻さんは「Sさんご自身は今のままではギリギリという状態で、ご家族もたいへんお疲れのご様子でした。そのため、Sさんが今の状態を脱し、元気を取り戻していただくことを目標としてチームを組みました」と振り返ります。

穏やかな表情で退院直後の様子を振り返るご主人。

ケアマネを中心にチームスタッフが力を合わせて介護。Sさんとご家族の努力が目を見張るほどの回復につながった。

こうして高妻ケアマネジャーを中心に、往診医、訪問介護、訪問看護の24時間体制のチームと福祉用具が組まれSさんの介護が始まり、途中からは訪問入浴も加わりました。事業所内では、各サービスが毎日訪問のたびに状況を報告しあい情報を共有することで、今何が必要なのかを話し合い、お体の状態や生活リズムに合わせ、一日のヘルパーの訪問回数や伺う時間・ケアの内容について柔軟に変更し対応しました。

すると、当初はほとんど意思の疎通もできなかったSさんが、ベッドの上でチラシをじっと見ていることにご家族が気づいたといいます。見ると、それは色鮮やかなお寿司のチラシで、流動食しか受け付けないはずのSさんが熱心にチラシを見ていることに家族は驚き、食べたいという意欲が出てきたのかもしれないと希望を持ちます。幸いなことに、娘さんは

高妻ケアマネジャー

VOICE Sさんを支えるチームスタッフの声

※ 写真は「ヘルパーステーションにし」で撮影しました。

岩木 則子（サービス提供責任者）
訪問介護看護にし

病院での退院時カンファレンスに参加した時、Sさんは食事も召しあがることができず、寝たきりの状態になっておられました。

そこで私たち18名のヘルパーは、Sさんの在宅での生活に向け「痛みがなく、安心して暮らせるよう支援する」という目標をもち、ケアマネジャーや看護師・理学療法士と連携し、24時間体制で一日に何度も訪問しました。

毎日数回の排泄介助や食事介助などのために伺い、少しずつ元気と笑顔を取り戻されてきたSさんのご様子をみていると、あらためて介護や看護の力というのはすごいと感じています。

相沢 雅史（看護師）
訪問看護ＳＴにし

在宅では、治療しながらどう生活するかをご本人やご家族と一緒に考えていくことになります。

退院後、Sさんの褥瘡の処置はご家族が中心にされていたので、看護師としてはSさんの状態の変化な

調理師免許を持つほどの料理の腕前。彩り豊かなちらし寿司を作ってSさんを喜ばせました。このあたりから、Sさんの状態はみるみるうちによくなり、危険な状態と言われていた時期を脱したようです。

「まさかこんなによくなるとは思えなかった。みんな覚悟を決めていたんです。食べるというのは、人間にとって本当に大事なことで、まさに生命線ですね」としみじみと語るご主人。「じつは、死にたいと家内が言ったこともあるんですよ。崖っぷちのときでした。死ぬかどうかは神様が決めることで、私たちが決めることでないと言ったのを覚えています」という。「流動食だったのが、お寿司になり、いまではウナギまで食べたいというんですから」とうれしそうに語るご主人。

Sさんの意識がはっきりするにつれて、時間の感覚もしっかりするようになってきました。ベッドから見えるカレンダーや時計を気にかけて、「次の訪問何時から、10分したらスタッフの方が来られるから電気をつけなさい、用意しなさいと私に指示するようにまでなった」「きょうはお朔日(ついたち)だから神棚をきれいにしてと、元気なころの生活を思い出すようにもなった」と笑うご主人。

そのとき、Sさんがベッドの手すりにつかまってゆっくりと起き上がり、脚を床につけて座った姿勢に。「こんなふうに強引ですけど、座れるようになりました。持つとこがなかったら無理ですけど、リハビリさんのおかげです」とにっこり。

気を張りつめていたご家族もひと息つける日常に。安心を支える様々なサービス。

ちょうどその頃、予定されていた理学療法士の松井さんが到着。さっそくSさんのリハビリが始まりました。松井さんによれば、退院された直後は、手足のむくみがひどく、触るのさえ痛いという状態で、リハビリどころではなかったとのこと。

「起き上がるのも怖いといわれて、ほんの10秒くらいしか上半身を起こせなかった」といいます。今は松井さんの声かけに応じて体を動かせるようになったSさん。「マッサージをしていただいて、最初は痛いなという感じなのですが、終わりぐらいになると、痛みもなくなってよくなっているのがわかります」と応じていました。

ご主人に、退院直後と現在とではSさんの状態は目を見張るほどよくなりましたが、ご家族の様子はいかがですかとおたずねすると「みなさんが私たちの一番困っていることを助けてくれたね。眠れていますかと私のことも気遣っていただいたし。いまでは缶ビールのひとつくらいも飲んで眠れるようになりました。そのくらい気がゆるんでいます」との明るい声。

初めて介護サービスを利用したSさん。ご家族と一緒にチームで様々なサービスを提供した「ヘルパーステーションにし」の今回の事例は、介護に直面されている多くの皆さまにとって、力強い励みにもなるのではないでしょうか。

Sさんの回復ぶりを喜ぶ理学療法士の松井さん。

どを医師に報告し、ご家族へ処置などのアドバイスや精神的な支援を行ってきました。

現在は看護師の訪問回数が少なくなり、リハビリ主体となったので、理学療法士がお体をほぐすマッサージや起き上がりの訓練、ベッドサイドに座る時間を延ばす訓練などを行っています。

佐藤 雄一（福祉用具専門相談員）
福祉用具センター

入院前のSさんは歩くことが大変でしたので、看護師や理学療法士の意見を聞いて、使いやすい歩行器を提案しました。退院後は、介護ベッドの一般的なマットレスから、お体の状態に合ったエアマットレスに交換し、さらに、起き上がるときに必要なベッド脇の手すりの形状の変更を提案しました。

Sさんは今、購入されたウォシュレット付きポータブルトイレを使うことを目標にリハビリをされていらっしゃるので、使っていただける日が楽しみです。

ひとくちに福祉用具といっても膨大な数があり、使われる方のお体の状態や室内の状態によって変わってくるので、その方に合う福祉用具を提案しています。

「ヘルパーステーションにし」はJR桜木町（北改札）より徒歩10分、市営地下鉄ブルーライン高島町より徒歩5分。
所在地：横浜市西区桜木町6-31 5階
☎045-227-6660

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。

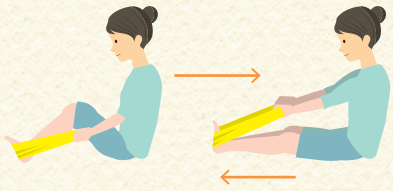
座って出来るふくらはぎ、太もも裏のストレッチ

①ベッド、床に座って片方の足を伸ばします。

②伸ばした方の足の裏にタオルの真ん中を引っかけます。（中央より少し指の付け根あたりへ）

③息を吐きながら両手でタオルを体の方へ引っ張ります。この時に膝が浮かないように気を付けます。

④膝の裏からふくらはぎの裏が軽く伸びて気持ちいいと感じる程度で15秒間～20秒間キープします。



太もも、お尻の筋肉の運動（立ち姿勢）

立ち座りに転倒予防に必要な太ももの筋肉を鍛える運動です。

①手すりや腰ぐらいの高さのテーブルなど動かないものにつかまって行います。

②両足を肩幅程度に開きます。

③ゆっくりとお尻を後ろへ突き出すように膝を曲げていきます。無理をせずに曲がるところまで行います。

④お尻を引き締めるようなイメージでゆっくりと元の姿勢へ戻していきます。

⑤最後までしっかりとお尻に力を入れるイメージを持ちましょう。

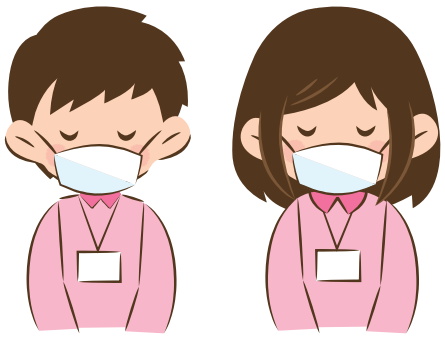
マスク着用のお願い

新型コロナウイルスについては、①会話や咳、くしゃみなどによる感染、②感染者と接触し、手洗いなどしないままで目・鼻・口などに触れることによる感染が多いことがわかっています。そうしたことから、感染予防のため、横浜市福祉サービス協会では、ケアマネジャー、ヘルパー、看護師、福祉用具専門相談員、地域包括支援センター職員等は、マスク着用、アルコール手指消毒を行ったうえで訪問させていただいています。

その際には、お客さまにおかれましても、感染しない、感染させないために、マスク着用のご協力をお願いいたします。また、デイサービスのお客さまにおかれましても、マスク着用のうえ利用されますよう併せてお願いいたします。

このように、コロナ禍においても、お客さまとともに感染予防に注意しながらサービスを継続していきますので、よろしくお願いいたします。

新型コロナウイルス感染予防のために、職員訪問中やデイサービスご利用中はお客さまご自身もマスク着用にご協力をお願いします。



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
- お客さまの満足
- 人を大切にし共に育ちあう協会風土
- 公正で透明感のある協会倫理

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/

R70 古紙パルプ配合率70%再生紙を使用