

ちゅりっぷ通信

笑顔を咲かせよう♪

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・Sさんのお宅を訪ねて

Vol.6 | 令和3年
2021 1月号

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。

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、動かしづらくなつていったお体の動きも、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、楽しくお話をできるまでに回復されたSさん。

そのお宅を訪ねま

そこからご家族と「ヘルパーステーション」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。



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。

の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つて「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つたわけです」と微笑まれた。

Sさんの姿勢は安定し、穏やかに見える現在ですが、ほんの2カ月ほど前は、病院から退院したものの、医師からは一週間から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ました。介護サービスの受け方も知らなかつたといいます。家族でSさんをどうにかしてお風呂など、すべて自分たちでおこなつていま

した。介護サービスの受け方も知らなかつたとい

ます。家族でSさんをどうにかしてお風呂など、すべて自分たちでおこなつていま

と悩んでいたときに、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」



穏やかな表情で退院直後の様子を振り返るご主人。

ケアマネを中心とした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



高妻ケアマネジャー

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。

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つておられました。

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・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こののはすゞじと感じています。



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日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ましたので、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つて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とは思えなかつた。みんな覚悟を決めていたんです。食べるところのは、人間にとつて本当に大事なことだ。まさに生命線ですね」としみじみと語るSさん。『死にたいと家内が言つた』こともあるご主人。「Jつは、死にたいと決めるのが神様が決める」と、私たちが決めることがないと語つたのを覚えています」とJつ。「流动食だったのが、お寿司になり、いまではウナギまで食べたい」とJつと語るSさん。

Sさんの意識がはつきりするにつれて、時間の感覚もしきりあるようになつてきました。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なつた」「きょうはお朔日だから神棚をきれいにしてと、元気なJの生活を思い出すようにもなつた」と笑つJさん。

そのとき、Sさんがベッドの手すりにつかまってゆづくと起き上がり、脚を床につけて座った姿勢に。「Jさんふうに強引ですけど、座れるようになりました。持つところがなかつたら無理ですけど、リハビリさんのおかげです」



氣を張りつめていたJ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。Sさんのリハビリが始まりました。松井さんは、足のむくみがひどく、触るとえ痛いという状態で、Jは「Jにはなかつたとの」と。



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、J家族へ処置などのアドバイスや精神的な支援を行つきました。

現在は看護師の訪問回数が少なくなり、リハビリ主体となつたので、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延ばす訓練などを行つています。



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、お体の状態に合つ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、購入されたウォッ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るので、使っていただける日が楽しみです。

ひとりに福祉用具といつ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つてくるので、その方に合つ福祉用具を提案しています。

初めて介護サービスを利用したSさん。J家族と一緒にチーズで様々なサービスを提供した「ヘルパーステーションにJ」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つでしょうか。

「ヘルパーステーションにJ」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

☎ 045-2227-6660

タオルでできるストレッチ

※肩や首に痛みがあつたり十分に腕が上がりにくい場合には幅を広めに持ててください。※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、床に座つて片方の足を伸ばします。
- ②伸び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。

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。



- 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。
- 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。
- 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。

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つて行います。
- 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。

このように、「コロナ禍においても、お客様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く」とありますので、よろしくお願いいたします。

マスク着用のお願い



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様ご自身もマスク着用にご協力をお願いします。



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つたうえで訪問させていただいています。その際には、お客様におかれましても、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ひいたします。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。

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協会風土
- 公正で透明感のある協会倫理

「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/>