

# 「やまぼうし」

令和4年2月28日発行 14号

発行所 公益社団法人岡山県看護協会  
岡山訪問看護ステーション看護協会  
Myステーション看護協会北長瀬  
岡山居宅介護支援センター看護協会  
岡山ダイナミック看護協会

〒703-8251 岡山市中区竹田 155-7  
TEL (086) 901-1373

発行責任者 宮田 明美

わが家で暮らし続けるために  
安心をあなたに おだやかな時間をともに



## 【ご挨拶】

公益社団法人 岡山県看護協会  
専務理事 植野真寿美

令和4年は、コロナ禍で3年目の幕開けとなりましたが、穏やかな新春をお迎えのことと存じます。日頃から岡山県看護協会の活動にご理解とご支援をいただき誠にありがとうございます。

新型コロナウイルス感染症の拡大・蔓延に伴い、人々の暮らし、経済活動、社会機能にも大きな影響を与えております。病院や施設等で感染防止対策として、面会制限等が行われる中で、自宅で家族と一緒に過ごすことを望まれる方もおられ、訪問看護についての期待や需要も増えてきております。訪問看護師は現場で感染防止対策に細心の注意を払いながら皆様に看護を提供するとともに、感染防止対策のため十分な対応ができない、また感染に関する不安やウイルスに対峙する精神的なストレス等に日々さらされてきました。

そのような中でも、暮らしと療養を支える訪問看護は、人と人との触れ合い、手の温もりを感じながら看護ケアが提供できるよう、また日々の厳しい課題等に工夫や努力を重ね看護ケアの提供が継続できるよう力を尽くしてまいりました。これもひとえに皆様の、ご理解とご協力の賜物と思っております。

さて、岡山県看護協会では、訪問看護、療養通所介護、居宅介護支援を在宅ケアの3本柱として運営しておりますが、今年には訪問看護を開設して30年目を迎えます。このことは、皆様からのご理解とご協力により職員を育てていただいたことで長期に亘り継続することができたものと心から感謝申し上げます。

今後とも皆様の声に耳を傾け、皆様に寄り添う看護ケア、どんな時も共にある訪問看護を目指して、より一層努めてまいりますので、今後とも、ご支援を賜りますようお願い申し上げます。一日も早いコロナ収束を祈念申し上げます。

### <沿革>



1992年 12月 旧) 岡山ケアステーション看護協会 開設  
2000年 4月 岡山居宅介護支援センター看護協会 開設  
2007年 4月 岡山ダイナミック看護協会 開設  
2019年 6月 Myステーション看護協会北長瀬 (サテライト) 開設



## 「岡山県看護協会の皆様、ありがとうございます」

てらだ内科クリニック  
院長 寺田 亮



私は日々の外来診療を行いながら、訪問診療も行っています。一般に医師が訪問診療をするときの一番の懸念は、在宅患者さんの病状が変化した場合に迅速に対応ができるだろうか？ということです。すなわち、夜間や休日に病状が急変したけれども、自分が遠隔地にいてすぐに駆け付けられないときはどうするか？ということに一番頭を悩ませるものなのです。

私自身ここ数年は医師会の理事を拝命しており、新しく訪問診療を始めようとしている先生方に対して、訪問診療を支援するための講演の機会を何度かいただいております。そこでは頭書のような緊急時の対応についての経験をお話することが多いのですが、その時もっとも協調している事は、信頼できる訪問看護ステーション、居宅介護支援センター、そして緊急時のバックアップ病院との連携体制の構築と事前の患者さんの情報共有です。どれほど優秀な医師であっても、一人でできる対応には限界があります。しかし、信頼できる訪問看護師さん、ケアマネジャーさんを始め、いろいろな職種のスタッフの方との連携は何よりの力となり、患者さんへの対応力を上げることに繋がります。

その点において、岡山県看護協会の訪問看護ステーションと居宅介護支援センターの皆様はいつも患者さんに優しく、質の高い看護や介護での対応を迅速にしてくださり、非常に有難く感じています。実は、私は一昨年に母を亡くしました。進行した癌であり、最期は私自身が在宅診療を行いながら、自宅で看取りを行いました。この時も看護協会のケアマネジャーさんには大変お世話になりました。この場を借りて御礼を申し上げるとともに、これからも看護協会の訪問看護ステーション、居宅介護支援センターの皆様引き続きお力添えをいただければ幸館です。今後ともよろしく願いいたします。



### 【ご利用者・ご家族】

#### 「私なりの介護」

ケアマネさんに「ご両親の介護について書いてみませんか」と言われてびっくり。「えっ？私、介護していないですよ？」と返すと「してますよ～！」ときっぱり。私が、介護？

実家の両親は、年相応に身体も弱り物忘れもちよくちよく、でも頭も口もまあまあ達者。ケアマネさんやヘルパーさん、医療関係の皆様の手厚いサポートを受けつつ、何とか二人で生活しています。

子供達は遠方などの事情に、コロナが加わり、なかなか帰れない中、比較的近いエリアの私が月2回ほど帰っています。が、自分が『介護』をしている意識はありませんでした。これで介護？語るなどおこがましい。

でも、私の親も、今より若返って健康体に戻るなんて、残念ながら無さそう。今のところは少しずつ静かに老いていく暮らしを、せっかく与えられているのなら、もう有難く受け入れて見守るのが、私なりの介護なのかもしれないと思います。

ところで、両親の生活を見ていると、“人は老いるとどうなるか”の学びになるのです。これは意外な発見。身近に幼児がいた人の方が、初めての育児に早く慣れるという、ちょうど年長者バージョンかも、そうして見ていると、「自分もやがてくる衰えにどう備えようか？」なんて考え始めました。

親というのは、先に老いることで自らは意識せず、自分を介護している子にやがて歩むその道筋を示してくれているのかもしれないですね。

## 「最期まで楽しく幸せに」



市村 淳子

昨年の10月に5年間介護をしていた義父が亡くなりました。訪問看護の皆様には大変お世話になり感謝の言葉もありません。義父も、私も大変幸せでした。ありがとうございました。

義父が5年前に岡山に来た時は、主人は47歳、私45歳、長男14歳（中1）、次男10歳（小4）で、義父の状態も悪く認知機能もかなり低下していて健康状態も最悪でした。すぐに始まった介護生活では、とにかく寝たきりをさけたかったので、リハビリを中心に計画を組んでもらい、訪問看護師にも言語訓練や柔軟リハビリなど担当して頂きました。また、プライベートでは必ず、夕食は孫たちと一緒にリビングで食べることにしました。そうすることで少しずつ孫たちとの距離もなくなり、食事もつられて沢山食べる様になりました。それから、お花見、七夕、誕生日など、とにかく1か月に1回はパーティーをしました。時には子供の友達、ママを呼んで呑み会もしました。義父も大変喜んで一緒に楽しんでいました。

一日が無事に早く終わることを願い、色々工夫しました。分からない事だらけの介護生活でしたが、やはり最後は「マンパワー」人の力が一番ありがたかったです。義父は、ほとんど話せなくなっていたのでどう思っていたかは想像でしかないのですが、楽しく幸せで本当に皆さんにありがとうございましたと言いたかったと思います。本当にありがとうございます。

これからも訪問看護の皆様頑張って下さい。



## 「神様のいたずら」



～嫁～

長年、義母の墓参りは日課でした。

ある日「坂道がきつくなったので、ひとりでは行かないことにした。」と私に話をした矢先に“神様のいたずら”なのか2018年10月17日早朝に足をすべらせて、4mぐらいの所から転落してしまいました。

救急車で病院に運ばれ硬膜下血腫・脳挫傷・肋骨骨折他と重症でした。看護師さんもびっくりするほど回復し、家に帰りたい一心でリハビリをよく頑張っていました。退院（3月初旬）まじかになってベッドから落ちてしまい、何をやる気力も失い、リハビリをしなくなり寝たきり状態で退院（5月31日）の運びとなりました。

ケアマネジャーさんにいろいろご指導いただき、介護生活がスタートしました。看護協会の方々にもとても助けていただいております。ありがとうございます。

主人は定年まで単身赴任をしておりましたので、今はそれを取り戻すかのようによく世話をやいてくれています。また、長男は介護職での経験からいろいろアドバイスをもらい、いつも助けられていて心強いです。日曜日には、主人と長男が入れ代わり立ち代わり相手をしている姿をいつも見ている、今義母は「しあわせなのではないかなあ〜」と思ってしまう今日この頃です。これからもどうぞよろしく願いいたします。



# ～コロナ禍でお家時間が増えている中



## 皆さんいかがお過ごしでしょうか？～

免疫力UPと消化促進に効果あり、不安やストレスに効果的なちよっとほっこりとできる飲み物を紹介したいと思います

### <生姜シロップの作り方>

#### 材料

生姜 150g 水 120ml

A) 砂糖 100g

A) はちみつ 大さじ2

※お好みでレモン汁 大さじ2

#### 手順

1. ショウガは皮をむいて薄切りにする
2. 鍋に水とA)を入れ強火で沸騰させ、沸騰したら弱火で10分程度煮て香りが出るまで煮詰める
3. レモン汁を入れる場合は火から下ろして、全体になじむように混ぜる※
4. 粗熱をとり、保存容器に移して完成。

※アレンジはサイダーや緑茶に混ぜてもおいしくいただけます。



### <甘酒> 発酵食品の一つで「飲む点滴」

#### 甘酒の栄養

- ・ビタミンB群 (B1・ビタミンB2・B6・葉酸)
- ・食物繊維
- ・ブドウ糖
- ・必須アミノ酸
- ・ミネラル類 (ナトリウム・カリウム・カルシウム・マグネシウム・鉄)

美容効果、疲労回復、熱中症対策、風邪予防  
免疫力アップ…などとにかく栄養豊富で、体への吸収も優れたスーパードリンクです！

※生姜を入れると体を温めるだけでなく、味もより一層美味しくいただけますよ



### \* 新人職員紹介 \*



利用者様が、安楽に過ごせるように援助します。

自分にできることを精一杯頑張りますので、よろしくお願ひいたします。

(看護師 中嶋 まゆみ)



家事・育児に専念していましたが、7年振りに仕事に復帰いたしました。病院勤務の経験を生かして頑張りますので、よろしくお願ひ致します。

(看護師 山川 祥子)



8月よりデイナースィングに入職しました。ご利用者様とご家族が穏やかに過ごせるように、一生懸命頑張りますので宜しくお願ひ致します。(看護師 池田 渚)



急性期にどっぷりだった私が在宅看護に携わるようになるとは自分でも意外ですが、今は毎日新しく学ぶことがいっぱい、徐々に新一年生のような気分です。

最近、「断捨離」の気持ちよさにハマっているので、仕事もプライベートも身軽に柔軟に、フットワーク軽く頑張ります。

(看護師 馬場 亜紀子)

### 編集後記

新型コロナウイルス対策に追われる日々でしたが、2021年は東京オリンピック、パラリンピックに引き続き2022年は北京オリンピックが開催され、選手の皆様からは前向きな強い姿を見せていただくことで世界中が感動に包まれました。

今年もみなさまの日常に少しでも、柔らかく穏やかな時が流れますように、私たちも健康を保ち、しっかりと準備をして参ります。

(職員一同)

