



発行元：株式会社サポート・ワン・サービス
愛知県津島市愛宕町四丁目113 〒496-0036
代表TEL：(0567) 26-3921
FAX：(0567) 26-3922
ホームページ <http://www.s-o-s.co.jp>

《皆と一緒にあったから/ナイス・デイ&ナイス・ホーム&愛宕の家》

先月の外食デイの後、蟹江町にある足湯へ寄り道をしました。到着後、すぐにお湯に足を浸ける利用者さん達。そんな中、状況が理解できず立ちすくむ一人の利用者さん。「靴下を脱いで…」と説明しても不安そうなお様子。しばらくして、他の利用者さん達に「〇〇さん、こっちにおいでよ」と呼ばれ、同じ様に靴下を脱ぎ、一緒に温泉に足を浸けることができました。緊張していた顔がホッとした表情に。言葉の説明より、一緒にいる利用者さんの行動、表情が安心感を生み、次の行動へ導いてくれたような気がします。同世代グループの影響力の大きさを感じました。



《定員/ナイス・ホーム》



先日、「できれば〇日に通いと泊まりを追加利用したい」との希望があり。しかし、その日は「通い」が満員。そこで、日にちの変更を相談したところ、「お互い様やでな」と快く了解して下さったので、定員オーバーにはならず。

実は、小規模多機能では、緊急やむを得ない事情での定員オーバーの場合、市に届出で事情を了解された時は、緊急的な事情が解決されるまでの間に関しては、定員オーバーでも受入を認めて良いことがあります。

家族が緊急受入を望む時、定員が理由で断られるという不安を持たずに在宅での介護が続けられる。そこに大きな特徴もっています。小規模多機能ならではのですね。

《かけ声/ナイス・ケア》

オムツ交換中「せーの！でお尻上げてよ！！」と K さんに声をかける。首を動かす OK サインを確認。「せーの！」に合わせ、わずかにお尻が浮いた間にオムツを直す。「ありがとねん♪」と伝えると、クシャクシャの笑顔が返ってきた。

個人差はあるが、寝たきりでもその人なりに出来ることはある。「せーの」の声かけはその人の持つ力を引き出すきっかけ。



声かけが意識付けとなり、お互いの呼吸やタイミングが合い、双方にとって安楽な介助に繋がることも多い。利用者さんに「よしやるぞ！」と気合を入れてもらえるような、声をかけたい。

《看護師コーナー/バイタルサインの一つ、血圧について④》

高齢者の約3分の2は高血圧！これは加齢に伴う動脈壁の弾性低下による。高血圧の約90%は明らかな原因を特定できないことが多い。つまり、遺伝や環境が多いということになる。

血圧とは「心臓から送り出された血液が動脈の内壁を押し出す力」のことである。現在、正常血圧は最高血圧 130mmHg・最低血圧 85mmHg とされている。

大切なことは、まず自分の血圧を知ること。毎日、同じ時間・状態(姿勢・同じ腕)で測り、記録すること。そして、日常生活の中で気を付けられることは



①暖かい所から寒い所、夏は冷房の効き過ぎた部屋からそうでない所に出る時も血圧を上昇させる。温度差が5度以上にならないことがベスト②入浴はぬるめ(40℃くらい)のお風呂に10分位つかる。長湯は禁。風呂場は冷たくないよう暖房をかけたたり湯気がたっている状態がよい③スムーズな排泄。いきみの時間が長いと血圧は上昇。決まった時間にトイレに行く習慣や朝食前に冷水や牛乳を飲むなど④十分な睡眠と休息⑤生活習慣の見直しなど。

また、日常の血圧を知っておくことで、発熱した時に、まだ上昇するのか、熱が出きったのか目安になる。その上で、解熱剤を使うタイミングを考える。熱の出始めに血圧は上昇し、出きった所で血圧は低下する。座薬の副作用に「血圧低下」とあるが、初めて座薬を使用する場合は、その副作用を考えながら使用し観察しないと、人によっては意外にストンと血圧は低下することがあるのだ。(T)

《車内でパワー充電中!/ナイス・キッズ》

託児&学童が始まり一ヶ月。

新一年生の子は毎日車まで走ってきて「ただいま～今日ねえ～」と学校での出来事を話します。車に乗り込みワン・ツー・スリーでこの光景！きっとその後のお楽しみの時間を過ごすためにパワーを充電しているのでしょうね。

ナイス・キッズに到着後は、みんなで宿題を済ませ、おやつを作って食べて、いざ外へ…。あつという間に時間が過ぎてまいります。子ども達のパワフルな体力&気力、そして楽しむ力に毎日が楽しみです。



老いの姿から学ぶ ～きよ子さんの思い出～ 愛宕の家の日々より

1月22日、いつものように7時半頃に起床し、朝食。ジャムパン2枚とサラダ、煮豆、大好きな紅茶はお替りして、「美味しかったあ」とニコニコしながらおしゃべり。9時半ごろ、「ちょっと横になるわ」と、自分で車いすを動かして部屋へ行った。しばらくして胸が痛いとの訴え。痛い痛い…と続く。すぐに看護師がバイタル等を取り、様子を看るが、痛みが緩む様子もなく、緊急と判断。家族に連絡し救急車を呼んだ。胸膜炎と診断されそのまま入院となった。それから約2カ月余り、途中、快方に向かった時もあったが、持病のリウマチや心不全もあってなかなか思うように治療の効果が上がらず、満開の桜の咲く4月2日、病院で静かに息を引き取った。家族によると本人が発した最後の言葉は、「あたご…」だったという。

きよ子さんは、ご主人のいる愛宕の家へ緊急入居されて約1か月間、同室で過ごすことができた。頑張り屋さんで一生懸命歩く練習をし、よく話し、よく食べ、ほかの入居者さんともあつという間に仲良くなった。「おじいさんを看取るまでは頑張るわ！」と話していた。きよ子さんが先に逝ってしまうなんて誰も思わなかっただろう。入院中、いつも「愛宕の家に帰りたい」と訴えていた。「どうせ治らないものなら本人の希望をかなえてあげたい。」と、家族は何度も医師に対して訴えた。しかし、病状と、医療者の見解と、そして、家族の想いは悶々として、交わることはなかった。家族の希望もあり、病院から葬儀場へ向かう前に愛宕の家に帰って来た。仲間やスタッフ達と会うことが出来た。「やっと帰って来れたね」と娘さんが言ったその言葉に皆、悲しかった。その後、「愛宕の家に帰った時、やっと母が優しい表情になった気がした」と娘さんはつぶやいていた。病室に飾られた桜の花が印象的だった。きよ子さんのご冥福をお祈りいたします。合掌。(I)

《夢の中でも…/愛宕の家》

夜中、宿直者が排泄の確認と介助に回っていると、ムニャムニャと声が…。「誰?どこ?」と声の主を辿っていくと、眠っている S さんが「ありがとね、ありがとね」と夢の中でつぶやいていた。4月で85歳になった S さん。前日、ナイス・デイで開催された誕生会&お楽しみ会で皆さんから祝福を受け、恥ずかしそうにお礼を言い、感激されていたのです。きっと夢の中でもお誕生会を思い出していたのですね。お誕生日おめでとう!



《入浴②～思い込み～/ナイス・デイ》



T さんはお風呂では「早く！」が口癖。かけ湯もそこそこに浴槽に入るが落ち着かずあつと言う間に出てくる。どうにか体を洗い、そして、びしょ濡れの体のまま服を着ようとする。ある日、T さんが浴槽に入った後、脱衣所で見守った。すると、T さんが落ち着いた表情で少し長めにお湯に浸かった。「からすの行水だと思っていた…」勝手な思い込みにハツとする。のんびり入りたい日も手早く済ませたい日もあるだろう。私達は T さんのその日の気持ちを汲んでいたのか?私達が時間を気にし、次の行動ばかりを考えていなかったか?思い当たることが出てきた…。

《編集後記》

外に出ても、窓を開けても気持ちの良い季節。利用者さんと共に散歩に出かけると、蛙の音が聞こえたり、咲き始めた花を見つけたりと様々な発見があります。日頃、車でサッと通り過ぎてしまう場所も、時間をかけて落ち着いて歩くと、自然だけでなく、普段気付かないことも見えるような気がします。そんな時間を大切にしたいものです。(M)