

あいあい新聞 年末号



あい訪問看護ステーション

広島市安佐北区落合5-30-27-103

電話:082-824-7470 FAX:082-824-7471

H P:

検索



本年のご愛顧 誠にありがとうございました!!

あつという間の一年でした。今年は開設2年目に入り、お陰様で新規利用者の依頼も増え、特に夏場にはスタッフ総動員でフル回転の毎日でした。まだまだご利用者・ご家族の方に満足して頂ける訪問看護には遠いのかも知れませんが、これからもスタッフ一同一生懸命頑張り、みなさんに信頼を持ってもらえるステーションになるよう頑張っていきたいと思えます。来年もぜひ宜しくお願い申し上げます!!

特集 ~ 訪問看護について考える

「ありのままを受け入れる」ということ

私にとって初回訪問はとても特別で緊張します。もちろん、フェースシートやサマリーなどから必要と思われるケアをイメージしながら訪問に向かうのですが、やはり初めてお会いする利用者さん、緊張します。どうやったらケアが上手できるだろう? 訪問看護師にとって大切なことってなんだろう? 今回は訪問看護の開始における「心得」を所長に書いてもらうことにしました。...う~ん、もっともっと勉強しなくっちゃ(^_^;)。(佐々木)



番外編 We love "こうち" 知ってる!? 知っとこ☆

■ いきなり高知県の問題です! 西落合1丁目 Nishi-ochai 1 N 高知の一部では信号機にアルファベットが付いています。さて、これは何マークというのでしょうか? そして、その意味は??

1. ソコ! マーク
2. ココ! マーク
3. ドコ! マーク

答えは裏面に

■ 私は、新規の利用者さんの依頼があると、時にスタッフにこう話をします。「先入観を持たないこと」、「頭を空にして気持ちを白紙の状態でご自宅に伺いなさい」「まずはありのままを受け入れましょう」と。もちろん、フェースシートなどで知るその方の疾患名や生活環境、生活状況などに目を通すことは大切なことであり、それは先入観ではなく一つの情報として頭に入れておく必要はあります。ご自宅に伺いその方の居室に入り、その人の顔を見て表情を見て、言葉を交わして、居室の雰囲気を感じて、ご家族との接し方を見て...まずは感じる。そこから始まる。時にフェースシートの情報から、まだ顔も伺ったことのない時点で「これはどうしたものか...」「この状況は...だね」「これはこうせんといいけんじゃろ」などと先入観で現状へのある意味否定的発言を聞くことがあります。そんな時、「まずは顔を見てから」と話をするのです。

■ 少し病院の話をする、病院は基本的に病気を治すところです。一刻も早く病巣を見つけ出し、一刻も早く適切な治療を開始し、そして一刻も早く治癒して退院してもらう。その目的のためには、病院のスケジュールで動きます。多くの場合、患者さんはただ受け身であり、中には感じておられるであろう不満や不平、あるいは不安といったものを「じっと我慢して」治療を受けられていると思います。それは「きちんとした治療をして欲しい」と思うからに他なりません。文句を言ってきちんとした治療が受けられない、そんな状況は生じて欲しくないと考えます。

■ 対して在宅とは、基本的に治療をする場所ではありません。看護学校でも学ぶ単純明快で当たり前、それでいて訪問看護が看るべき本質を突く言葉、「生活」をするところなのです。わたしたちは、その方の「生活」を看なければいけないのです。どうやって今の生活を続けられるか、今より少しでもスムーズに生活を送ることができるのか、それを考えなければいけない。看護師の視点に立つて疾患上、療養上、こうした方が良い、こういう食事療法をした方が良い、これは止めるべきだ、こういう生活をした方が楽だろう...などという助言が存在します。それは訪問看護の目的(在宅生活のよりスムーズな継続)として確かに必要なことではあるけれど、その目的達成への手段・アプローチとして心しておかなければならないのは、「生活を変えさせる」のではなく「生活を変えてみようと思ってもらう」ことなのです。ご自宅はその方の「城」のようなもの。つまり利用者さんは「城主」なのです。病院のように医者や看護師の言うことを「はい分かりました」と素直に頷いて聞かれる方ばかりでは当然ありません。その人の生まれてこれまでの何十年という長い人生、生い立ち、性格や職業、結婚し子を育て、あるいは挫折もあり離別もあり、良いこと悪いこと、いろんなこと経験されながら今がある。その人の生活は、その長い長い人生の延長線上のわずかな一部分であり、それを看護師が簡単に変えることはできないのです。でも、できるならば変わって欲しい。それには利用者さん自らの心の変容を促すしかないと思うのです。簡単に心の変容を促す、といいましたが、実はこれが最も難しい。煙草を吸う人に「煙草は体に悪いからやめましょう」と言っても「分かっとなら、そんなこと」と止めてはくれないでしょう。本当に、心から本人が「体に悪いから止めよう...」と、そう思ってもらえるように関わっていかねばならない。

■ キーワード「信頼関係」。これもまた当たり前には聞かれる言葉ではありますが、この信頼関係こそが、心の変容を促す前提条件であるといっても過言ではないでしょう。あの人がそう言うのなら、ちょっと自分も頑張ってみるか...。あの看護師さんが言ってくれたんだから、私も言うことを聞いてみようかな...。そんなふうに思ってもらえる、ということは少なからず「信頼関係」がそこにあるからだと思えます。

■ では、最後に。その「信頼関係」を築くにはどうすれば良いのか。まずは、感じ取るんです、そして受け入れるんです。自分のことを真剣に思ってくれる、自分の立場になって真剣に考えてくれる、そんな人に対して人は信頼を寄せるのだと思う。その人をその人のまま、心を白紙にして「ありのままを受け入れる」、そこからすべてが始まるのだと考えています。言うは易し行うは難し。失敗も成功も繰り返しながら訪問看護師として成長していきたい。そんなふうに思っています。(仲重)



今月の利用者さん

今回の利用者さんは…

Aさん 男性 70才代 / 筋萎縮性側索硬化症(ALS)
訪問看護：毎日(月～日曜日) 1時間30分/回 です。

Aさんは今年の4月に退職され、これから奥様とゆっくり過ごそうとされていた矢先に呼吸不全で倒れられ、ALSと診断されました。Aさんが意識を取り戻した時にはすでに人工呼吸器が装着されていましたが、「家に帰りたい」という思いが強く、奥様も吸引などの手技を頑張って覚えられ、無事退院することができました。家では音楽を聴かれるなど穏やかに過ごされていましたが、時折「呼吸器をつけたままでは生きたくない、はずして欲しい」と取り乱されることさえあり、私はAさん自身が呼吸器装着の判断はできなかったけれど、せめて「生きてよかった…」と感じてもらえる時間を作りたい…と思うようになりました。

→ 事前のリクエスト(映画音楽)に沿ったプログラムを用意して下さいました。

- *プログラム*
- 1 無伴奏のガボット(J.S.バッハ)
 - 2 「楽興の時」第3番(シューベルト)
 - 3 奇想曲第24番(パガニーニ)
 - 4 アダージョ(マラー)
 - 5 皆さん一緒に ドレミの歌-エーデルワイス
 - 6 宵待草(多忠亮)
 - 7 「新日本紀行」のテーマ
 - 8 津軽じよんがら
 - 9 「ヤングフランケンシュタイン」のテーマ
 - 10 「シャーロックホームズの冒険」メドレー
 - 11 「ニューシネマパラダイス」メドレー
- 津田 芳樹 (ヴァイオリン)
津田 真子 (シンセサイザー)



ALS協会のHPで出張音楽会の記事を目にし、薫をもすがる思いで連絡してみました。協会の皆様のご厚意で、広島交響楽団のヴァイオリニスト津田芳樹様、シンセサイザー奏者の津田典子様ご夫妻を紹介して頂き、Aさんに関わるスタッフ10名ほどのベッドサイド音楽会を開催することができました。心の奥に響く音色と、津田様ご夫妻の温かさがいっぱいにあふれ、Aさんも終始リズムをとりながら一曲ごとに拍手喝采！！たくさん笑顔を見せて下さいました。これからもAさんのペースで穏やかに過ごしていきますよね。Aさんの笑顔がたくさん見られますように(´▽`)/ (田中)

←生演奏はホントに迫力満点！！でしたよ(´▽`)/。



アロマセラピー ～その2

12月22日は冬至です。冬至といえば、「ゆず湯」ですよ。ゆずなどの柑橘系の果物には「リモネン」という成分が含まれており、その成分が血流を促進し身体が温まるという効果があります。リモネンはその他にも、食欲増進、健胃、抗菌・抗ウイルス作用、最近では抗がん作用も研究されています。リモネンはゆずよりオレンジやレモンの方が多く含まれていますが、ゆず湯のリラックス効果は日本人としてのDNAなのでしょう？こんなにたくさんの効果があるリモネンは、人によっては皮膚刺激を起こすことがあります。ゆず湯に入ってピリピリする方は市販されている入浴剤で楽しんでくださいね。



答え… 2. ココ！マーク でした！！

正式な名称は「ココ！マーク高知」というそうです。高知県内の41交差点に、その目印としてアルファベット1文字を設置し、地理に不案内な観光客・高齢者・初心者ドライバーに対して道案内を分かりやすくしようという取り組みとのこと。高知龍馬空港や高知ICから高知中心部へ向かい、そこから桂浜などを周遊する観光ドライバーの移動を想定して選定されています。道案内の際に、Aの交差点を右へ…というように説明したり、遠くからでもアルファベットが見えやすく分かりやすいというメリットがあるそうです。みなさんも、高知を旅することがありましたら、この取り組み、実感してみてください！！



トピック

毎年この時期になると気になるのが来年のカレンダー。特に卓上カレンダーは必須アイテム！？誰かがくれるかなあ…買うかなあ…といつも悩んでいたのが、今年は事業所のネーム入りカレンダーを作りました！！あまり数がないのですが、皆様の事業所にも少しお配りしたいと思うので、どうぞお使いくださいませ(´▽`)/。



編集後記…

年始に発行するつもりでしたが、都合により年末号とさせていただきます。今年も残りわずかとなりましたが、この一年を振り返りリセット！新たな歳を迎えたいと思います。皆さまも、よいお年をお迎えください。次回は2月20日頃の発行予定です(´▽`)/。(仲重)

Smith's English ～スミスの英会話～ クリスマスイヴ編

もうすぐクリスマスです。クリスマスは25日ですが、その前日はクリスマスイヴ(Christmas Eve)と言われています。イヴ(Eve)の語源は古語の even(晩・夜)で、夕方の eveningも同じ語源。昔は1日が「日没から日没まで」と区切られていたので、昔のクリスマスイヴは24日の日没から25日の日没までだった、そうです(*_*)。

We wish your Merry Christmas !!

今日も明日もあさっても Carp は続くよ、どこまでも

えー、前回号にて「終り」の文字で締めくくったこのシリーズですが、熱烈要望により(?)オフシーズンも続けさせてもらうことになりました(´▽`)/。大竹のまさかのFA宣言→こともあろうに宿敵巨人への入団。わたし的にはかなりの衝撃度でありましたが、ま、行ってしまったものは仕方がない。残る未練をさっぱりと水に流して、来季を展望したいと思います。大竹の代わりとなりうるべく入団してくれたのが、ドラフト1位・大瀬良大地くん！！彼はやってくれますよ、きっと。大竹の10勝を軽く越して12勝くらいをあげてくれないでしょうか。うちの事務所にも、すでに来年のカレンダーがスタンバイOK！！頑張るぞ～！！(仲重)

