第２号もも便り

平成 30 年 夏号
ナーシングホームもも
平成 30 年 5 月 発行

新緑眩しい季節となってきました。皆さまいかがお過ごしでしょうか。
おかげさまで、第2号も無事発行することができました。
清々しい初夏の風にのせて、ももからのお便りをお届けいたします。

鼻呼吸のススメ

平山将司 先生
大阪大学医学部卒業。
三重県内の民間病院や
在宅医療機関を経て、
2017年9月、三重県いなべ
市にどんぐり診療所を開設。
HPとブログも鋭意更新中。
http://dongri-cl.com

こんにちは、どんぐり診療所の平山です。
昨年9月にいなべ市大安町に在宅医療専門の
クリニックを開業させていただきました。

それはさておき、いま自分が健康のために意識していることを紹介させていただきます。 それは「鼻呼吸」をするということ。世の中には口呼吸をする人と鼻呼吸をする人がおり、一説では前者が7割と言われています。自分はこれまで口呼吸派で、起床時には口がカラカラに乾燥し、喉が痛いことも頻繁にありました。

「鼻呼吸の何がよいか？」というと、鼻を通ると空気は加温・加湿され、細菌や抗原は取り除かれ、きれいでやさしい空気が肺へ届くことになります。結果、数々の感染症やアレルギー疾患を予防できると考えられています。
インフルエンザもそうですし、頑張って鼻呼吸をしていると花粉症も軽くなるので、かえって鼻が通りやすくなるとも言われています。また、口を閉じているということ自体が、顎や舌などの筋力向上につながり、いびきの減少や、将来的な嚥下力維持に役立つそうです。逆に口呼吸になってしまうのは、口腔内の筋肉が弱っている証拠とも言えます。

自分も最近になって、鼻呼吸をするようにこころがけていますが、昼間はときどき意識すればできるのですが、難関は就寝時です。寝ると口呼吸に戻ってしまうので初日は口にガムテープを貼ってみました。やはり鼻が少し詰まるような息苦しい感じがあるのですが、そこを我慢するといつの間にか眠ることができました。
ただし、ガムテープは皮膚がただれるのでやめておいたほうがよいです。

最近では鼻呼吸用グッズもいろいろと出ており、今では「口を閉じるテープ」と「鼻拡張テープ」を使っています。鼻詰まりの強いときは難しい日もあるのですが、今ではおおむね鼻呼吸ができるようになり、少し健康になった気分です。
口呼吸の方にはぜひとも鼻呼吸をお勧めします！

編集後記

“もも便り” 第2号の作成を終えて

平成30年2月に “第1号 もも便り” を発行してから早3ヵ月。ナーシングホームももにとって新しい試みでしたが、読んで下さった皆さまから嬉しい感想を多数頂戴し、スタッフ一同、サービスの更なる向上を目指す大きな励みとなりました。
第2号の担当委員としては、同時に大変なプレッシャーも感じましたが、何とか無事に発行までこぎつけることができました。第2号もお楽しみいただけましたでしょうか。ナーシングホームもものスタッフを見かけた際は、忌憚ないご意見をお聞かせいただけますと幸いです。最後になりましたが、お忙しい中、原稿の依頼を快くご承諾いただいた、どんぐり診療所の平山先生に心から感謝申し上げます。

紫陽花（アジサイ）の花言葉に家庭円満のヒント？

いなべ事業所のある北勢町は、これから見頃を迎える紫陽花が町のシンボルの花となっています。
紫陽花は小さな花が寄り添って、ひとつの美しい花を作り上げるため、“相手を思いやり、寄り添う気持ち” を象徴する花として、**「家族団らん」**、**「家族の結びつき」**という花言葉もつけられているそうです。
北勢市民会館周辺では、毎年6月にあじさいまつりが開催され、約 130種類、5000株の色鮮やかな紫陽花を見ることができます。梅雨の時期は外出が億劫になりがちですが、雨の似合う紫陽花の小道を、家族一緒に散策しながら、落ち着いた梅雨の風情を感じてみるのも良いかもしれませんね。

意外に思われるかもしれませんが、梅雨の前後は、猛暑が続く8～9月に次いで、熱中症になる人が多くなります。
梅雨の時期は寒暖差が激しいため、お出かけの際はもちろんのこと、室内に居ても、こまめに水分・塩分を補給する、温度調節のしやすい服装を心掛けるなど、熱中症の予防・対策を忘れないようにしましょう。
家族でお互いの体調をよく見ながら、元気に夏を乗り切りたいですね。

もも便り発行委員: 福本（良）

【発行】 有限会社だいち ナーシングホームもも
【編集】 もも便り発行委員会
【発行月】 2018年5月（年4回）

ナーシングホームもも 検索
http://www.momo3.net

【東員】
〒511-0254 員弁郡
東員町中上790-1
TEL 0594-75-0302

【鳥取】
〒511-0241 員弁郡
東員町鳥取917-2
TEL 0594-86-1110
TEL 0594-86-1113

【いなべ】
〒511-0428 いなべ市
北勢町阿下喜3514
TEL 0594-72-3530

【四日市】
〒512-8054 四日市市
朝明町441-1
TEL 059-336-3330

【桑名】
〒511-0901 桑名市
筒尾1-13-1
TEL 0594-33-0302

第2回は、雄大な藤原岳の麓で自然に囲まれた『いなべ事業所』の紹介です。
いなべ市の北西に位置する阿下喜の地で、訪問看護ステーション、地域密着型通所介護（デイサービス）、認知症対応型デイサービス、日替わりシェフの店 “キッチンもも” のサービスを展開しています。
地域に根ざした事業所として、地域の実情に応じたきめ細かいサービスの充実を図っています。

いなべ事業所・キッチンもも

いなべ事業所スタッフ

グランマさんのお店
（キッチンもも・水曜日）

もも いなべ

いなべを愛し、自然を駆ける訪問看護

訪問看護

もも・いなべの訪問看護事業所では、訪問看護師 5名、理学療法士、事務員の計7名で働いています。訪問看護とは、看護師等がご自宅に訪問し、住み慣れた環境で自分らしく療養できるようサポートさせていただくサービスです。訪問中はナースコールを気にすることなく、利用者様と一対一でじっくり向き合うことができます。

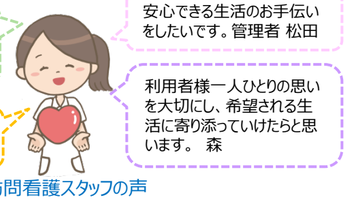
利用者様の『生活の場』を訪問するため、自然豊かなこの地域では特に、季節や天候の変化が、利用者様の気分や体調に大きく影響していることも実感できます。また、ご家族の思いやりにあふれた声のかけ方や、生活に合わせた介護の工夫を知ることもでき、私たちの方が学ばせていただくことも沢山あります。

私たちは専門職として、利用者様の生活習慣に触れながら、少しずつ変化をもたらすことで、生活習慣病を改善し、1日でも長く在宅生活を送っていただけるよう心がけています。

さらに、昨年9月より『どんぐり診療所』様が開業されたことで、訪問診療・在宅医療に特化した診療を、昼夜問わず対応していただけるようになりました。

訪問看護師として大変心強く感じており、どんぐり診療所様と協力して、利用者様の不調や不安に、より迅速に、細やかに対応していきたいと思っています。
訪問看護はとてもやりがいのある仕事です。
興味のある方は、是非一度もも・いなべへお立ち寄りください。お待ちしております。

文責: 日沖



訪問看護スタッフの声

もも東員

本人の“やりたい”を支援!! 調理ができた!!

ヘルパー

70歳代　Aさん（既往歴：ラクナ梗塞・圧迫骨折等、要介護3）の訪問介護の利用状況を紹介します。
Aさんは左大腿骨を骨折をされ、歩行が困難になりました。一人暮らしであり、日常生活にも支障が出てきたため、ケアマネよりヘルパーの依頼を受け、支援を開始することになりました。

台所仕事（調理）への関わり

大腿骨骨折の治療をして自宅に帰って来たときは、
すぐに台所に立つのは困難でした。そこで……

訪問看護（作業療法士）と連携してAさんの動作確認をしてもらい、できること、できないこと、今後できそうなことを見極めてもらいました。

最初はヘルパーが調理をし、ご本人には味付けをしてもらうことにしました。調理中は、椅子に座って調理を見守っていただきました。また、骨折前のように歩けるようになるため、理学療法士による起立や歩行の訓練も行いました。

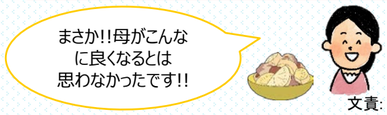
起立・移動が安定してきたため、徐々に椅子から離れて、調理作業や食事の準備を一緒に行うことにしました。まだ出来ない部分は、少しずつご自身で出来るようにサポートしました。
例えば、大きな野菜は切れなかったので、ヘルパーが野菜を洗ったり、皮をむくお手伝いをして、野菜を細かく切る・和える動作はご本人にやっていただきました。

**『介助』が必要な状態から『見守り』になり、
今ではひとりで調理ができるようになっています。**

Aさんの意向

台所仕事や洗濯など、
今までやっていたことを
少しずつでもよいので
自分でできるようになりたい。

訪問介護の仕事は、家事代行に似た部分があります。そのため、家政婦さんやお手伝いさんと混同される場合がありますが、まったく異なります。
**ヘルパーは介護のプロフェッショナルです。
“出来ないからお世話する”ではなく、
利用者様本人の持っている力や意欲を引き出し、できることはご本人で、できないことは、できるようになりたい・やりたいと思えるように、
“自立”を支援しています。**



文責：谷口

もも桑名

専門職の意見を集めた 最新・最善の「小児在宅ケア」を！ 「MOMO桑名小児在宅研究会」の紹介

小児在宅ケア

ナーシングホームももの訪問看護4事業所は、平成17年より、24時間対応体制で小児の在宅ケアに携わっています。
北勢地域では数少ない、小児在宅ケアの訪問看護サービス事業所で、
現在は、四日市北部、三重郡、桑名市、いなべ市、東員町、木曽岬町を訪問しています。

小児の訪問では、医療的ケアやリハビリテーション等、その児の疾病や発達・成長、ご家族の状況に応じた支援を行っています。しかし、小児特有の病気の理解やケアの方法、成長・発達に合わせた課題への取り組み等、病院から退院する児の受け皿となる在宅サービスは、まだまだ未熟で未整備です。担当看護師も「こんな時はどうするんだろう？」「どんな福祉サービスがあるのだろう？」と、悩むことが多々あります。
職場で検討や学習を重ねるうち、『小児在宅ケア』を、広く関係者と共有していく必要性を強く感じました。

皆で支え合える関係を地域に広げるため、病気やケアを、医療的な視点からだけでなく、保健や福祉、児の生活を支える視点から検討する場として、平成26年に『MOMO桑名小児在宅ケア研究会』を設立しました。顧問をお願いした近藤小児科の院長　近藤 久先生のご快諾とご協力を得て、関連する多職種の皆さまに開かれた研究会を継続することができています。

現在は、医師・看護師(在宅・病院)・理学療法士・言語聴覚士・看護系大学の先生・薬剤師・保健師・歯科衛生師・医療相談員・相談支援専門員・行政職員他、小児在宅ケアに携わる各専門職の方々が、自由に参加していただいています。

研究会では、児や家族が“今を生きる・生活する”ための検討が行われます。各専門家から集まった最新で最善の情報が、実践する上での共通認識に繋がっていきます。これからも、地域で暮らす子どもたちが健やかに育っていけるよう、この研究会を通して、『小児在宅ケア』を地域の専門職の方々と共に支え、応援していきたいと考えています。

研究会でのテーマ例

- 重症児の就学支援について
- 人工呼吸器を装着している児の在宅での問題点とその対応
- 歯科衛生士さんとの連携
- 放課後デイサービスなど

**** 研究会への参加をご希望の方は、もも桑名（0594-33-0302）へお気軽にご連絡ください****

文責：吉岡

もも鳥取

看多機で一緒にケアを 「ご家族さん。在宅介護に無理しないで。」

訪問看護から看多機へ

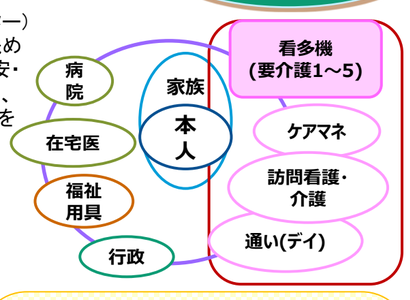
生涯でがんに罹る率は2人に1人（国立がんセンター）とも言われています。終末期がんで在宅療養を決められたA様が看取りに近づくにつれ、ご家族の不安・負担増大がみられたため、本人・家族と相談の上、看護小規模多機能型居宅介護（カンタキ）の利用を経て、生涯を終えられましたのでご紹介します。

A様は、1月に初めての受診で終末期癌と診断され、「春を迎えることは難しい」と宣告されました。病院から、訪問・通い・泊りサービス（看多機）のある訪問看護事業所に依頼があり、退院調整が行なわれました。

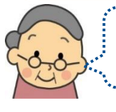
退院直後は奥様と穏やかに生活されていましたが、退院して4日目、食事がとれない・トイレに行けない等、できないことが増え、ご家族は心配で眠れない状況となりました。
訪問した看護師は「今晩からの介護はおひとりで大丈夫かな」と心配になり、A様に、看多機の“お泊り”サービスについて説明しました。A様は「近くなら良い」と、住み慣れた地域で泊まることを決断され、急遽、ももの『お泊りサービス』を利用することになりました。

＊看多機で一緒にケアを＊
動ける状態ではなかったため、訪問診療（往診）を受けられました。お泊りは個室のため、ご自宅にいるように、ご家族との時間を過ごしていただけます。食事の準備やトイレの介助、体の清潔、看取りのケアは、施設の職員が支援しました。
お泊りして3日目の早朝、ご家族や職員に見守られながら、お亡くなりになりました。ご冥福をお祈りいたします。

文責：前葉



当初、A様の介護保険の認定結果はまだ出ていませんでした。しかし、介護が早急に必要なことを行政に相談したところ、認定結果を待たずにサービスを利用できることになりました。看多機（泊り）利用までの段取りは、訪問看護師がケアマネ（看多機）に相談しながら行いました。
看多機は、ひとつの事業所で、訪問や通い、泊りケアの調整ができるため、必要に応じたサービスの選択・迅速な対応が可能です。



もも四日市

私も頑張っています！ ～歩行距離がみるみる延びていく～

デイサービス

デイサービスでの機能訓練　第2弾

I様は肺の病気で入院され、運動の機能が低下していたため、リハビリ病院での訓練後、ご自宅に帰られました。退院後は車椅子生活で、酸素吸入器も手放せません。
ご本人の“自宅での生活を続けたい”という想いから、ももものデイサービスとショートステイの利用につながりました。

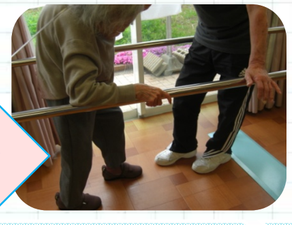
デイサービスを利用された当初は、
車椅子に座っているのもつらそうでした。

専門機能訓練指導員による機能訓練I

呼吸機能や運動機能の低下に対応。起きる、座る、立つ、歩く等の練習を行ない、体の動きが良くなるように支援します。

平行棒で下肢筋力を向上させていく歩行訓練から始まり、ご本人の歩行距離が3 m、5 m、7 m、12 mと、みるみる延びてきています。

行動範囲が広がり、
ご本人もご家族も、
大変喜ばれています。



やる気は満々です！
後ろには、車椅子を持った職員が控えています

自宅では手すりを使って居間やトイレに行けるようになりました

デイでは、この歩行器を使って訓練しています

【機能訓練指導員からのメッセージ】
難しいことですが、下肢中心の自主トレができれば、今以上に行動範囲が広がるでしょう。自宅での衣類の着脱など、自分のできることを少しずつ増やしていきましょう。

文責：平野（宏）