



心を癒し、絆を深める「手当て」の不思議な力

桑名



私たち訪問看護では、癌末期の方に訪問することがあります。

40歳女性、癌末期で痛みが強く、便も出にくい方がありました。便が出にくい時はお腹に手を当て、軽くマッサージをして排便を促します。痛みが強い時はお薬の効果が出るまで、痛みの部分に手をあて、寄り添います。

その方から、「看護師さんの手は温かくてホッとする」、「痛みが楽になる」、「訪問してもらって安心出来る」と涙されることもありました。ケアを終えると、「泊まっていて欲しいくらい」と笑って話されることもありました。その方には、看護師が訪問することで、ホッとした癒しの時間を持ってもらえたのではないかと感じました。

このようになにげなく体のどこかに手を当てることで、痛みが和らいだり、心が癒されたりするのは、「絆ホルモン」「幸せホルモン」と呼ばれるホルモンが分泌されるからだそうです。(サワイ健康推進課より)

子どもが怪我をした時の「痛いの痛いの飛んでいけ」は、このホルモンが働いて、なおかつ父母の愛も追加され、痛みを忘れるのでしょうか？ 手のひら療法、手かざし、ハンド・ヒーリング、ヒーリング・タッチとも呼ばれ、難病や終末医療における緩和ケアとして行われることもあるようです。かといって、信頼のない人からの手当てでは癒しになりませんので、私たち訪問看護師は、癒しになれる存在を目指して頑張ります!!



文責：吉岡

TOPIC

ナースিংホームもものスタッフが能登半島の被災地支援ボランティアに参加しました

まだまだ寒い3月で、能登の冬は一段と寒かったです。

第2避難所で5日間参加させていただいた中で、私の心に残ったエピソードの1つです。生きることのつらさと、笑うことの大切さを教わりました。



自らの家も家族も失った人が、避難生活しながら避難所へ向かい、不眠不休で被災者のケアをしていました。みんなに何度も何度も「笑え」と声をかけて話して笑っていました。この状況で、その力はどこにあるのか不思議でしたが、その人は「笑ってないとね、つらくて心が押しつぶされて生きていけなくなりそうなんだ」と……。笑うことがこんなにも大切なことかと涙が出ました。



文責：伊藤(克)



【発行】 有限会社だいち
ナースিংホームもも
【編集】 もも便り発行委員会
【発行月】 2024年 6月 (年3回)

★職員募集中★

私たちと一緒に働きませんか?
詳細はホームページを
ご覧ください



ナースিংホームもも

検索

<http://www.momo3.net>



【本社】

〒511-0241 員弁郡
東員町鳥取917-2
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21号 もも便り

ナースিংホームもも
令和 6年 6月 発行



木々の緑が色濃くなる時期となりました。皆様いかがお過ごしでしょうか。

今回から、もも便りを少しリニューアルいたしました!! スタッフ一同、知恵を絞って、皆様に「ナースিংホームもも」を深く知ってもらえるような記事をお送りできるよう頑張ります。

そんなリニューアル第1弾のもも便りのテーマは《癒し》です。

どんな『癒し』が飛び出すのかを楽しみにお読みいただければ幸いです。

いなべ

良い人材と自然に恵まれています

もも・いなべには、今年から新しいスタッフも加わり、様々な職種が増えました。「癒し」に関して各スタッフに話を聞くと、それぞれの事業所から、仕事での関わりで感じた『癒し』がたくさん出てきました。

ケア マネ

- ・利用者様が毎月ケアマネのために折り紙を折ってくれる。気にかけて下さるその気持ちが「癒し」。
- ・認知症の方を訪問すると、髪型を変えたことに気付いてくれた。顔を見て安心した顔をしてくれた。

デイ

- ・認知症でコミュニケーションが難しくなった利用者様と気持ちが通じ、笑顔を見せてくれた。
- ・覚えることが難しくなっている利用者様が、頑張ってスタッフの名前を覚えようとしてくれた。
- ・利用者A様が誕生日会の時に、「ここに来るようになって、もう少し長生きしたいと思うようになった」と涙ながらに想いを伝えてくれた時に感動し、癒された。

訪問 看護

今年4月に入社した新人訪問看護師は……

- ・訪問先に向かう時に自然の光や風を感じ、訪問先では時折、鳥の声を聴きながら看護サービスを行う。初めて体験する訪問看護の仕事全てが「癒し」になっている。他市に住んでいて、病院勤務していた時と比べると、いなべの自然のおかげでもあるが、すごく季節を感じられ、自然は癒し。もも・いなべも藤原岳のような大きな存在となり、利用者様や関わる方達と、お互いに「癒し」「癒される」存在となっていけたらと思っています。



みんな大好き♡ 癒しのハンバーグレシピ

キッチンももでは、利用者様だけでなく、一般の方にも、日替わりでランチを提供しています。

数あるメニューの中に、利用者様、お客様、スタッフに「柔らかくて美味しい!」と評判の煮込みハンバーグがあります。今回は特別に、作り方のポイントを大公開します!



① パン粉は牛乳に浸してから、ひき肉と混ぜる(肉の臭いを和らげ、コクをプラスします)。



② ひき肉に対し10分の1の量のおからを入れる(柔らかさをプラスして、植物性たんぱく質により、肉同士の接着力が増します)。



③ 玉ねぎをコンソメや塩で味付けして炒める。その際、少量の砂糖を加える。



④ 片面をしっかり焼いてひっくり返したら、ハンバーグの半分の高さまで水を入れて、蓋をして蒸し焼きに。



特にポイント②が重要です!!
ご家庭でも是非お試しください。

文責：福本(良)



「癒し」という言葉のもつ意味は様々あります。

いやすこと、リラックスすること、治癒、心理的な安心感を与えること、またはそれを与える能力を持つ存在のこと、などがあります。平成12年に「癒し系」という言葉が流行りましたが、「安らぎを感じさせる人や物」と定義されています。

病気やストレスがあると心身が不安定な状態になりますが、病気が治癒したりストレスが取り除かれると、不安が解消されて心や体が安定します。人は緊張していると気持ちが落ち着かず状態が不安定になりますが、リラックスすると安心して状態が安定します。すなわち、癒しとは「安心」「安定」のことを示す言葉であると言えます。

ナーシングホームももの有料老人ホーム・看多機の利用者様に、「あなたにとっての癒しとは何ですか？」と伺ってみました。「“癒し”って何？」と言葉自体の意味が分からない方もいらっしゃったので、「心が安らぐこと、落ち着くことはなんですか？」「会うと安心する、嬉しい人は誰ですか？」と質問の言い回しを変えて伺ってみました。

「娘や息子に会うこと」「孫やひ孫に会って笑顔を見ること」「読書をする事」「ご飯を食べること」「好きな塗り絵をすること」「テレビで相撲をみること」「時々自宅に帰って家族と過ごすこと」など様々な答えが返ってきました。

「夜中にきれいなお月さまを見ること」と答えた利用者様は、夜中に月がきれいな日は夜勤スタッフを呼んで一緒に眺めることもあり、スタッフと共に癒されています。

「きれいな花をみること」と答えた利用者様は、玄関先のプランターで育てている花の成長を、他の利用者様とともに心待ちにされています。



今回の質問に対して利用者様にはとても素敵な笑顔で答えて下さいました。

皆様にとっての「癒し」とは「生きがい」でもあり、これからの人生をより豊かにして幸せにしてくれるものではないでしょうか。皆様も自分にとっての「癒し」は何か、探してみてくださいはいかがでしょうか。



※写真の掲載については、ご本人の承諾を得ています。

文責：刀根(慎)



もも四日市のそれぞれのサービスの中で、癒される瞬間はどんな時だろうと振り返ってみました。

訪問看護で、K様といつもの長座位(両足を伸ばして座る姿勢)の練習中に…

K様は、長座位(リハビリ)が少し苦手で、目をつぶってしまうか、たぬき寝入りすることも。その日も目を閉じていたので、名前を呼んでみたけれど目は開けてもらえず。もう一度名前を呼んでみると、たぬき寝入りから大きく噴き出して大笑いしながら目を開けてくれました。その瞬間にK様とお母様とスタッフの3人で大笑い!その時間は楽しい、嬉しい気持ちになりました。

ショートステイでの朝一番の『八百万の神様』への祈り

お泊りだったS様は、利用されている朝は一番に、おてんとさまに向かってお祈りをされます。『八百万の神様。今朝も元気に起こしていただきましてありがとうございます。どうぞ今日も一日元気でおいにいただきますように。体、健康でお守り下さい。車に乗ります者、交通事故を起こしませんように。安全運転できますように』。職員にとっては、明け方の忙しい時間です。みんなの安全、健康を願われているS様の姿やお言葉にとても癒されています。

ケアをしている？ されている？

ご利用者様それぞれの家庭でストレスや不安に思うことがあっても、ショートステイ・看多機に来られ、お互いの顔を見て“ホッ”とし、会話やレクリエーションでより笑顔になられている様子を拝見しています。私たちスタッフも、ご利用者様の普段の他愛もない出来事に癒され、頼りにされ、お互いに、大切にされていると実感することができます。ももは事業所であり、職場でもあり、癒しの場でもあると思っています。それは、ご利用者様と貴重な時間を一緒に過ごし、人と人とのつながりやふれあいの中に“癒し”が存在していることに気付かされるからです。その癒しから、優しい気持ちやあたたかい気持ち、幸せな気持ちで私たちが満たされ、素敵な時間を過ごさせていただけることに感謝しています。

また、この癒しに気付くことができるゆとりが持てる日々の心と体のメンテナンスも必要だと実感しています。いただいた癒しのパワーで、また明日からの支援に励みたいと思います。



ショートステイご利用者の作品、絵手紙です。
みんなが作品を見て癒されています。



文責：伊藤(孔)・元島・山下