



けせら通信

Vol.12



第16回 文京区看護職 交流会

皆さんは、看護職は病院に居るものだと思われていませんか？
看護職は色々なところで活動しています。私たち文京区看護職交流会は、有志の集まりで平成26年から「いろいろな職域で活動する看護師の、顔の見える関係が地域で暮らす人を支える」とのコンセプトのもとに始まりました。

今回、第16回の交流会は「ACP 人生会議の一事例 ～チームの中の不協和音、そして穏やかな看取り～」と題してがんの看取りのケースに関わった、ケアマネ、クリニック看護師、訪問看護師による事例検討会として丁寧な振り返りを行いました。

生きるを支えることにいつも同じと言うことは無く、その都度関係者も悩みながらその人にとっての最善とは何かを考えています。55名の参加者でアンケートの結果では、家族をどう支援していくか考えさせられた、チームで関わる問題と解決方法への指針を得た、患者が自分らしく生きていくために何が出来るか考えさせられた、との意見が出されました。これからも地域の方が安心して暮らせるために看護が出来る事を考え実践していきます。



参加者の皆さんは真剣に話を聞いたり、メモを取られています。



ヘルパーステーションせらの自費サービス
ちよこっと ちよい足し ちよっとだけ ちよいす!!

ちよいせら サービス

庭掃除だけちょっとだけ手伝ってほしいんだけど
介護保険では出来ないって言われてしまったのよ～
どうしようかしら？

そんな時は、ヘルパーステーションせらの自費サービス“ちよいせら”を利用してみませんか？

自費サービスってというのがあるのね！だけとお値段とか
気になるし、介護保険との併用はできないのかしら？

自費サービスの価格は、30分1,500円からで、
それ以降は15分ごとに750円かかります。
介護保険との併用もできますので1度
ヘルパーステーションせらへご相談ください。

利用してみようかしら!!

自費サービス価格

- ・文京区
- ・台東区・千代田区(一部地域)内です

30分…1,500円

- ※30分以降15分ごとに+750円かかります。
- ※別途交通費がかかる場合があります。
- ※介護保険との併用もお受けできます。

ヘルパーステーションせら

〒113-0033
文京区本郷3-15-2 本郷二村ビル201

お電話：03-5840-7040
責任者：阿部 英明 (あべひであき)
までお問い合わせください。

難病の妻を抱えて平成13年から早18年目。発病以来『けせら』さんが、訪問主治医ならぬ主治看護師さんでした。阿部所長のリーダーシップのもとで、恐らく最長期間の訪問看護サービスを受けているかもしれません。最初は勝手がわからず、よく叱られたものです。今流行りのNHK番組の『ボーッと生きてんじゃねーよ』と、次第に運動機能を失っていく妻に落ち込む毎日でした。

しかし、励まされて、ケアに色々工夫を重ねました。中でも、毎日の定時状態観測として、血中酸素比、脈拍、尿量、便量データは、膨大なページになりました。過去のデータの傾向から発病の予想まででき、治療のための早期情報提供ができるまでになっています。

また、最も重要な相互コミュニケーションのための意思伝達装置は、3代目になりましたが、最近では本人の能力低下で思うように親指入力ができなく、今ではストレスと血糖値の上昇対策が最大の課題です。

妻の課題がますます難しくなってきましたが、これから幾多の工夫に工夫を重ねていきたいと思えます。

なお、常にケアは『忙中暇あり』と考えており、拙宅のベランダ果樹鉢の癒しの晩白柚が沢山なりました。(写真) 妻のケアに携わって下さっている皆様に味わっていただいています。

自称“手の平の上の孫悟空”

※『忙中暇あり』多忙を極める中にもわずかな暇はあるものだ、という意味



健康コラム

笑顔がもたらす効果

看護師 武谷 静香

みなさん 毎日笑顔で過ごしていますか？

幼児は平均すると一日に400回も笑っているそうです。それが大人になると一日15回程度の微笑みになってしまうのだとか、その笑顔にはすごい効果があることをご存知ですか？

- 1) **免疫力をアップ**…笑うことで免疫の要を担っている細胞の数が増加し活性化します
- 2) **アレルギーを改善**…アレルギーの原因と言われているIgE抗体が減少します
- 3) **ストレスを解消**…ストレスを解消しプラス思考になります
- 4) **心臓病の予防に効果大**…笑顔でいれば心拍数の上昇がさほど見られません
- 5) **糖尿病・リウマチの治療に効果大**…炎症や免疫疾患に関与されるとされるIL-6が減少します。また食後の血糖値上昇が抑えられます
- 6) **ストレス軽減**…笑顔は伝染し集団のストレスが軽減されます
- 7) **成功を呼び寄せる**…笑顔は魅力をアップさせ好感を抱かせます

気分が落ち込んでいる時に笑顔になることは難しいことがあります。しかしそんなときは作り笑顔でも大丈夫！！口角を上げるだけでも脳は錯覚し笑顔のときと同様の効果を得ることができるのです！笑顔はお手軽！副作用なし！しかも効果は折り紙付きです☆



よろず相談 やっています

第1・4月曜日には、ひまわりママで「よろず相談」を行っています。健康相談はもちろん、お気軽にお越しください。「ちょっと気になることがあるけど相談するほどの事かしら？」

小さな疑問や、お悩みもどうぞご相談ください。

看護師 阿部 智子が担当いたします。

ご利用者様、
又そのご家族の皆様の
投稿いつでも
お待ちしております。



ご利用者様のご家族
清水様の折り紙作品

株式会社けせらでは
訪問看護、訪問介護、居宅介護支援
事業所の三つの部門で利用者様
のご希望に添えるように様々な活動
を行っております。
まずはお気軽に
お電話でご相談
ください。



株式会社 けせら

URL: <http://houkankesera.net>

TEL&FAX: 03-3815-1170

営業時間: 平日 8:45~17:45

2019年3月発行 発行元:株式会社けせら広報部