

第 17 回 文京区看護職 交流会

第 17 回文京区看護職交流会は『意思決定支援に看護職はどうかかわるか』～病院・在宅・行政の現場から～』というテーマで、事例発表の後グループワーク形式で事例検討を行いました。

各グループ内で活発な意見交換が行われ、グループ発表をしながらそれぞれの意見や考えを共有することができ、病院、在宅、と環境は違っても、

悩みながらも患者さん家族の意思決定をどう支えたのか、またこれからどのように支えていくのかを考えさせられる良い機会となりました。

また、『“私”が認知症と診断されたとき、どのような意思決定支援を受けたいですか?』というテーマでは、「とにかく優しく接して欲しい」「明るい認知症でありたい」「ご近所づきあいが大切」等、真剣な中にも笑顔で話しあう姿もあり盛り上がりを見せました。



真剣に傾聴し
熱心に
ディスカッション



質疑応答も
活発です!



障害福祉サービスが 始まりました

2019年7月1日より〈ヘルパーステーションせら〉で「障害福祉サービス」の内【居宅介護（ホームヘルプ）】【重度訪問介護】の2つのサービスが始まりました。

※【居宅介護】【重度訪問介護】とは障害を有する方へ、居宅にて身体介護・家事援助、入浴、外出時における移動中の介護を総合的に行うサービスの事です。

対象となる方

【居宅介護】

区分 1 以上の方

【重度訪問介護】

区分 4 以上の方で、二肢以上に麻痺等があること
障害支援区分の認定調査項目のうち
「歩行」「移乗」「排尿」「排便」のいずれも
「支援が不要」以外と認定されている方

【お住いの地域】

- ・文京区
- ・台東区、千代田区の一部地域内



詳しいことを聞きたい、相談したい、と思っている方は下記までお問い合わせください。

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

電話：03-5840-7040

責任者：阿部 英明（あべひであき）

つねに介護を必要とする障がい者の方も、
住み慣れた地域で在宅生活を継続できるよう
支援していきたいと思っています。

呼吸器の勉強

業者の方から呼吸器の操作方法など教えていただきました

こちらの呼吸器は小人から成人まで幅広く使用できる呼吸器です。
ご自宅で安心して過ごしていただけるように、緊急時の応急処置などスムーズに行うため、看護師の皆さんも日々勉強しています。

東洋大学の学生さんが
ひまわりママの活動に参加されました

若者の賑やかな
声援を受けて
カーレットも
盛り上がります！

1時間ほどの交流
でしたがみんな
で楽しい時間を
過ごしました

健康コラム



暑い日が続くと、寝苦しい夜が増えますね。私自身もエアコンのタイマーが切れてしまうと暑くて目が覚めてしまったり、逆にエアコンをつけっぱなしだと寒かったりと、なかなか質の良い睡眠をとるのが難しいな～と感じる毎日です。

日本の夏は高温多湿。暑いと汗をかきますが、この汗には明確な役割があり、汗は蒸発する時に気化熱を発生させ、体温を奪うことで体の表面温度を下げています。しかし、熱帯夜（夜間の最低気温が25℃以上の日）と湿度が高いときは汗が蒸発しにくくなり、気化熱で体温を下げる食見が働きにくくなります。加えて、皮膚もべたべたするため、不快に感じるようになります。そんな、熱帯夜を不快なく、涼しく過ごす方法はあるのでしょうか。

- ・室温は 26～28 度に保つ
- ・睡眠中にエアコンを使用したくない方は、寝る 1～2 時間前はエアコンをかけ部屋を寝やすい温度にしておく
- ・除湿機能を使い湿度を 60%前後に保つ
- ・寝具の素材を、麻素材や冷感加工してあるものに変更してみる。



このほかにも、食事は就寝の 2 時間前には終わらせる、ぬるめのお風呂に入る、軽いストレッチをする、部屋を暗くする、ハーブティーを飲むなど、気分をリラックスさせる習慣をつけることが大切です。

高温多湿の熱帯夜であっても体感温度を下げることで、ぐっすり眠れるようにしたいものですね。

工夫して寝苦しい熱帯夜を乗り切りましょう。

看護師：小澤 久未

よろず相談やってます

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。お気軽にお越しください。健康相談はもちろん、「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、そのご家族の皆様様の作品を募集しております。趣味でされている絵画や俳句、園芸などありましたら、写真など貸していただけると嬉しいです。



ひまわりママで毎月つくっている季節の飾りつけです☆

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います。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7月発行 発行元：株式会社けせら広報部