

# かわしま介護トピックス

かわしま介護保険サービスセンター  
ヘルパーステーションかわしま  
川島整形外科病院通所リハビリテーション  
訪問看護ステーションかわしま

2013年5月17日 第14号

発行/社会医療法人 玄真堂 在宅事業部  
大分県中津市宮夫14-1 ☎0979-24-2423



## CONTENTS

- 訪問看護ステーション  
在宅難病患者支援研修会に参加して
- 訪問リハビリテーション 暮らしに役立つ連載  
自宅でできる簡単な運動  
スタッフクローズアップ・新人職員紹介
- 通所リハビリテーション  
春の野外活動：城下町なかつのひな祭りへ  
学びの時間
- 介護保険サービスセンター  
ケアマネジャーも日々学んでいます
- ヘルパーステーション  
クッキングタイム：おかずになるサラダ

## 『春が来た♪』 通所リハビリテーション科 浦岡由布子

仮設への移設後、初めての春がやってきました。  
以前の旧クリニック、2階の部屋では、屋外へ出ることが出来ませんでした。現在の仮設では、こうして外の風景を間近で感じる事が出来ます。  
暖かな春の日差しの下で、午後のおやつの時間も特別な時間となりました。

在宅事業部ではブログを開設しています。  
コメント投稿できますのでご意見・お問い合わせに  
ぜひご利用ください。

ブログへのアクセスはこちらから\_(^\_^)\_

川島在宅

検索



<http://ameblo.jp/kawashima-care/>

介護疲れや介護サービスのご利用を  
お考えの方、ぜひお電話を！！  
何でもご相談ください。

かわしま介護保険サービスセンター  
TEL.0979-24-2423



## 在宅難病患者 支援研修会に 参加して

訪問看護ステーション 奥永 桂子

2013年2月7日に北部保健所主催の、在宅難病患者支援研修会に参加しました。

中津、宇佐、豊前の各訪問看護ステーション、居宅介護支援事業所、災害拠点病院（中津市民病院、宇佐高田医師会病院）、消防機関、市町村、保健所の各機関が集まりました。

今回は、人工呼吸器などの医療機器を持つ利用者さんの、各機関での災害時、緊急時の受け入れや対策について意見交換をしました。2011年3月の東日本大震災、2012年7月の九州北部豪雨災害などを期に、各機関、災害時の対策、体制が整備されてきています。しかし、各機関がどのように連携していくかという、ネットワークの構築が今後の検討課題としてあがりました。

私自身、各機関の連携も大切だと思いますが、同様に地域、近隣住民の協力もとても重要であると感じます。当事業所でも、東日本大震災後、利用者さんから「災害時、どうしたらいいのか」の不安の声が多く聞かれました。そこで、中津市在住の利用者さんを対象に意識調査のアンケートを実施しました。「災害に対して不安がありますか」の問いに対しては、「自分のところには災害が起きない」54%、「逃げる場所が分からない」38%でした。中には、「災害が起きたら死ぬだけ」という解答もありました。その結果をもとに、防災意識の向上に向けた取組みとして、はじめに避難場所を知ってもらう、次に避難場所でも利用者さんの情報が、他の機関へも提供できることを目的とし、緊急支援手帳の作成、配布を行いました。取組みの結果、「家族と防災に関して話す時間が出来た」「防災グッズを準備した」「避難場所までの行き方を考えるようになった」など、うれしい反応も得られました。しかしその反面、「避難場所は把握できたが、避難場所までの移動に対しての不安がある」という新たな問題も出てきました。

現状では、在宅で療養されている方のほとんどが容易に避難できません。このような時こそ、災害時孤立しないように日頃から、近隣の人たちとの関わりを持てるような支援が必要ではないかと感じました。また、「自分たちの身は自分たちで守る」という自助の気持ちも必要です。私たち訪問看護師も、自分たちの防災意識はもちろんのこと、利用者さん、ご家族の意識の向上に向けて、支援をして行きたいと思います。

「災害は忘れた頃にやってくる」これからも、防災意識を風化させないようにして行きたいと思います。

第6回

# 自宅でできる簡単な運動

今回は、リハビリの1つである棒体操についてご紹介します。  
棒体操は身体の柔軟性・バランス感覚・反射神経を高めることができます。  
座った状態でも運動が出来ることから、安全に身体機能の維持向上を図ることができます。  
棒は、新聞紙を筒状に丸めたもので代用できます。



1

## ①棒またぎ

棒の両端を手で持ち、片足ずつ棒をまたぐ。

### 《目的》

股関節・膝関節・足関節の柔軟性を高めます。

またぐ



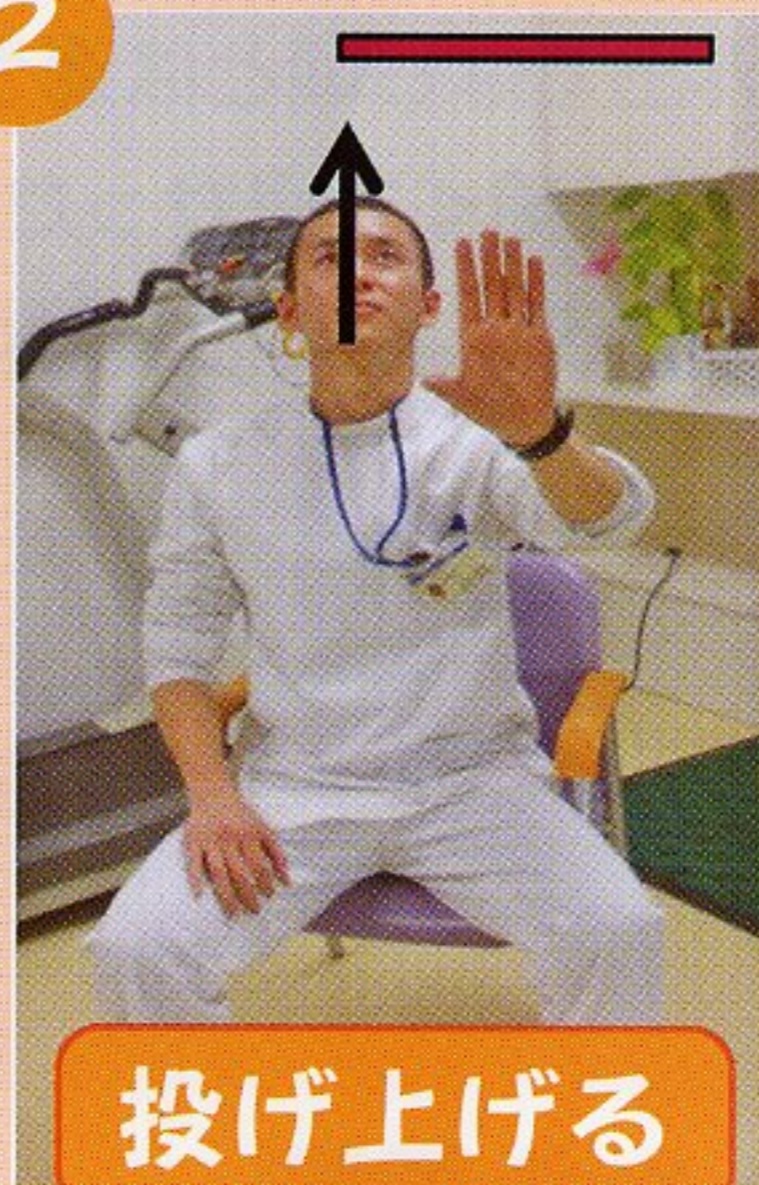
## ②棒キャッチ（その1）

棒の中央を片手で持ち、そのまま投げ上げ、落ちてくる棒をつかむ。  
慣れてきたら、少しずつ高く投げ上げる。

### 《目的》

バランス能力、手の運動能力を高めます。

2



投げ上げる



つかむ

3



(上→下)



(下→上)

## ③棒キャッチ（その2）

棒を立て、棒の下端を片手で握る。その手を離して、落下する棒の上の方をつかむ（上→下）。その棒を立てたまま、まっすぐ投げ上げ、棒の下端をつかむ（下→上）。これを繰り返す。

### 《目的》

手の運動能力、刺激に対する反応速度を高めます。

※この記事の方法が、全ての人や場合において良いとは限りません。  
運動は無理なく、痛みの出ない程度で行うようにしましょう。

## 春の野外活動 城下町なかつのひな祭りへ



通所リハビリテーション科 樋口 恭子  
2013年3月4日から2週間をかけ『城下町なかつのひな祭りへのお出かけ』と題して、毎日10名弱の利用者の方と午後の活動時間を利用して、春の野外活動を行いました。“小幡記念図書館”“むろや醤油”に展示されている時代の異なる雛人形を見ました。

その後は中津駅のコンコースに並べられた手作り雛を見ました。当施設の皆様が制作した雛人形80体が一番輝いて見えました。

その横にある巨大お雛様とお内裏様を後ろに記念撮影をしました。それから買い物をする方、周囲を飾った雛人形に見入る方、パンを手に話しがはずんでいる方等、ゆっくりとした春の一時を過ごしていました。外出では日頃とは違う利用者の方の表情を目にします。「日頃の歩行訓練の成果が出た」「移動距離が短くて良かった」「楽しい」「またお出掛けしたい」等々の良い感想が聞かれ嬉しかったです。又、多くの笑顔にふれることができ、今回の企画をして良かったと思いました。

## ～学びの時間～

通所リハビリテーション科 浦岡 由布子

去る2月17日、博多にて開かれた『高齢者介護における緊急時対応』のセミナーへ参加しました。日曜日の自己研鑽、当事業所からは介護職3名、看護職1名の計4名で参加しました。

私たちの現場では、毎日40名前後のご利用者がお見えになり、年齢層も60歳代前半～上は90歳代後半と幅広くご利用頂いていますが、高齢になればなるほど、心身機能の変化と共に予期せぬ事故、急変が考えられます。どんな場面でもリスクは常に潜んでいますが、そんな時、私たち介護する側、守る側としては、様々な緊急事態に合わせた適切な対応が必要となります。今回は今までの知識と照らし合わせながら、「もし現場で起こったら！」と想定しながらのセミナー聴講でした。いかに、普段からの準備、対応、起きる前が大切かという事を、講師の先生は強くおっしゃってありました。

私たちは、いかなる時も冷静な判断と、的確な対応を行う事が大切で、ご利用者の心身の安心、安全を任されています。この責務を日々忘れず、今後も自己研鑽を行いながら各種研修参加、情報収集を行い、ご利用者、ご家族に「安心してリハビリが出来る施設」と言って頂ける様な事業所を築いていきたいと思ひます。

# スタッフ クローズアップ!!

訪問看護ステーション  
浦野 薫



## Q1：趣味や特技は？

子育てが終わりました。趣味を見つけていきます。

やりたいこと7か条

1. 自転車で九州一周に挑戦
2. 若者に混じって、スノボーでスイスイ～
3. 本屋さん巡りをする
4. 郷ひろみのコンサートに行く
5. 鈍行列車であてのない駅弁の旅
6. 英語で外国人と討論してみたい
7. 訪問看護珍道中の執筆活動…そしてベストセラ―に（笑）

## Q2：休日の過ごし方は？

「たかじんのそこまで言って委員会」を見る。好きなだけ本を読み続ける。

## Q3：当院での就職年数は？

もうすぐ2年目です？

## Q4：この仕事について良かった事は？

神からの御告げですかねー。天職だと思っています。

## Q5：人生のモットーは？

一度きりの人生ケセラセラ♪なるようになる～♪

## Q6：最後に一言

52年間も生きてくると大切なことは何かが良くみえます。悔しくても腹が立っても言っはならぬ言葉があります。ぐっと飲み込めばいいのです。すると消化されていくんですよ。それが血となり肉となり、味のある人間になっていく。美味しいものを「ありがとう」と思って食べていると「生きたい」という気持ちも湧いてきます。生きている限り、相手を思いやる気持ちを忘れてはいけません。仕事でも家庭でも。

## 新人職員紹介

よろしくお  
願い  
致します！



訪問看護ステーション

作業療法士 辛嶋 睦子



産休が明け、1月より訪問看護ステーションにて勤務しています。病院内でのリハビリ経験を活かせるよう頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

ヘルパーステーション

サービス提供責任者 友松 寿美代



11月16日よりヘルパーステーションに勤務して、はや4ヶ月が経ちました。新米サービス提供責任者ですが頑張りたいと思います。皆さんあたたかく見守ってください。

ヘルパーステーション

サービス提供責任者 入江 小百合



在宅で生活されている利用者さんが、毎日安心して笑顔で生活できるよう、がんばってお手伝いさせて頂きたいと思ひます。

～ケアマネのつぶやき～

## ケアマネジャーも日々学んでいます

介護保険サービスセンター  
熊谷 明美

最近よく話題に上り、研修会が開かれているものに、認知症とがん疾患への対応があります。

認知症については中津市も積極的に研修会を開いており、かわしま介護保険サービスセンターのケアマネジャーもそれらの研修会に積極的に参加しています。研修内容を直ぐ活かせなくても、講師の方の経験上からの言葉にハッとさせられたり、仕事をする上でのヒントになったりします。

例えば、がん疾患への対応の場合ですが、2月25日に『がん患者の在宅療養を支援するために～多職種との連携のあり方～』という、がん在宅医療研修会が開かれました。医療職でない私にとっては難しいテーマでしたが、講師の先生から、「ケアマネジャーさんがどう関わったらいいかわからない時は、主治医の先生にその事を直接聞いて下さい。」という話がありました。そうは言っても「主治医の先生は忙しいし、なかなかそうはできないな。」というのが正直な実感でした。ところがその後、実際にがん疾患を有する利用者に関わらせていただいた時、講師の先生の言葉が鮮やかに蘇ってきたのです。お陰で主治医の先生に直接お会いして、率直に「どうしたらいいですか？」と伺うことができ、ご本人とご家族の意向を反映させたケアプランの作成にも辿りつくことができました。研修会での学びの大切さを痛感させられた次第です。

これからも、よりよい支援を行えるように、日々学んでいきたいと思います。

(川島整形外科病院内1階 受付前)



沢ちゃんとわかめちゃんの

## クッキングタイム!

ヘルパーステーション

### おかずになるサラダ

毎年、やってくる暑い夏!

今回も、少しでも涼しく、時間をかけず、簡単にできる料理をご紹介します。



### おかずになるサラダ

【材料】 レタス キュウリ トマト 玉ねぎ フカメ 豆腐  
豚肉スライス (お好みで牛肉でも良いです)  
\*野菜の種類・使用する量はお好みで…

### 【作り方】

1. 玉ねぎはスライスし、水にさらしておきます。乾燥フカメの場合は水でもどします。レタス・キュウリ・トマト・豆腐等はすべて好みの大きさに切っておきます。
2. 沸騰したお湯に豚肉を入れ、豚肉に火が通ったら取りだし、氷水につけます。(お湯に入れた豚肉を動かさないでいると、団子のように固まってしまうので、固まらないように気をつけましょう)
3. 1.2で準備した食材を混ぜ合わせれば出来上がり。  
\*お好みのドレッシングをかけてください。(胡麻ドレッシング・和風ドレッシング等…)



今号は、通所リハビリテーションの春の野外活動や、研修会報告や自宅での運動方法など日々の生活に役立つ内容となっております。今後も、充実した内容となるよう努力いたします。よろしくお願い致します。