



ほほえみ

ニューノーマル with ALS の生活 中原区在住のYさんからお寄せいただきました。

私61歳、妻58歳、のびりくびり「ニューノーマル with ALS の生活」を行っていただきます。働きながら介護を続けることができているのも関係者のネットワークあつてのことと感謝申し上げます。

妻が病院で2016年10月にALS（筋萎縮性側索硬化症）と診断され、2017年7月に肺炎で大病院入院、急変痰詰りで呼吸困難となり気管挿管、やむなく呼吸器装着を決定しました。「旦那さんお仕事辞めて毎日付添になりますよね。一生」と巷のご意見が耳に残り「あーあ終わった。」今までの罪滅ぼしもあるから妻との介護生活を覚悟しました。

ところが退院後の生活について大病院のサポートセンター、主治医のクリニック院長から「お仕事しながら看取トワークや制度を丁寧に教えて戴きほっとしました。ですが、退院一週間前、居宅用お部屋の準備、川崎市への手続き、介護用品、訪問ケア会社との契

約など退院前やるべきことが沢山ありどこから手をつけたらよいのか驚愕でした。かわさき訪問看護ステーションの小林所長さんのガイドも戴き翌月8月上旬無事に退院自宅介護（居宅）に入ることができました。

また川崎市（障害）からも、生活の実態ヒアリングもあり、全て自費では経済が破綻するから介護保険と市の制度活用のアドバイスもありました。かわさき訪問小林所長さんに、介護保険併用可能な看護師紹介所（横浜市）を探して戴き、働きながらケア支援を受けることができ3年が過ぎ現在に至ります。介護は一人で悩み行動するのではなくまず相談ですね。

かわさき訪問の三浦さんはじめ日々のケアに訪問戴いている方々とは「他人以上、身内未満」で私のこころも癒していただけているものです。会社から帰宅してステコ姿も許容範囲になりました（笑）妻の症状は徐々に筋力は衰え介護も難しくなっています。

顔はニコニコ身体はふにやふにやなので慎重に慎重に介護をおこなっているのが日々です。介護は写し絵のようで自分に余裕がないときは妻の表情も険しく、時としてトランプルの原因にもなりました。妻と向き合うときは、長年私が働けた感謝を常にもち、一つ一つの所作に余裕をもち、こころを落ち着かせて介護しています。皆さんから日々教えて戴いている介護ノウハウを私なりに紡ぎながら今後もお世話になりますので引き続きご支援お願いします。

それぞれの「ニューノーマル with 介護の生活」を作り上げましょう。がんばろー



ご利用者様の了承を得て掲載しました

訪問看護が始まり、3年になります。これからお二人が笑顔で在宅療養生活を送れるようにサポートをしていきます。宜しく願います。

担当看護師 三浦かつい

1 手を洗いましょう



☆手を洗えない時はアルコール消毒を



どんな時に手を洗うの？

- * 外から帰った時
- * 外にあるものを触った時
- * 咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- * トイレの後
- * ご飯を食べる時
- * マスクを外した後
- * 病気の人のケアをした時

! 手を洗うまえに、顔(目・鼻・口)や髪の毛に触らないように注意しましょう

2 咳エチケットを心がけましょう



マスクがない時は？

ティッシュやハンカチ、洋服の袖で口や鼻を覆いましょう



3 換気をしましょう



換気のポイント!

- * 空気の流れ道をつくる
- * 窓は全開にしない(入口は小さく、出口は大きく)
- * 湿度が低い時間帯に換気する
- * 換気時間は5～10分、2時間に1回程度
- * 換気扇を利用する

自分、みんなのために、**できる**感染対策

熱のある時は外出は控えましょう(37.5℃が目安です)



4 熱を測りましょう

三密とは？
密接 密集 密閉



人との距離は2m空けましょう(お互いに手を伸ばしても当たらない程度)

5 人との距離をとりましょう

バランスのよい食事を摂りましょう
大皿ではなく小皿に盛るのもポイント♪
食事中はできるだけ会話を控えましょう



6 よく寝て、よく食べて、適度な運動を心がけましょう

10月になったらインフルエンザの予防接種を♪



7 予防接種を受けましょう

訪問看護ステーション紹介

かわさき南部訪問看護ステーション

川崎区宮前町4-8 志田ビル1階
☎044-222-3713

かわさき訪問看護ステーション

中原区今井上町1-34 和田ビル3F
☎044-733-8123

訪問看護ステーション井田

中原区井田2-27-1 (川崎市立井田病院敷地内)
☎044-751-6711

向丘訪問看護ステーション

宮前区平1-1-35 アイレックス宮前102
☎044-870-0361

川崎市看護協会ケアプランセンター ＜居宅介護支援＞

中原区今井上町1-34 和田ビル3F
☎044-733-8125

公益社団法人 川崎市看護協会事務局

中原区今井上町1-34 和田ビル3F
☎044-711-3995

編集後記

訪問看護ステーションのスタッフも、皆様と一緒に猛暑を乗り越えることができました。季節の変わり目ですので、体調管理に十分注意していきましょう。

ほほえみ編集委員会 大石・小笠原・下山・原田

茶わん酒 妻の目ぬすみ 飲む味よ S・S様

命あり 今日も一日 どう生きよ I・S様

走れたよ 悔しいけれど 夢の中 S・S様

ほほえみ看護川柳コーナー

ご利用者様から
いただきました



令和元年11月 居宅介護支援に関するアンケートをお願い致しました (アンケート回収率70%、28人回収/40人発送)

皆様の厳しい評価もありましたが、ご意見、ご希望を大切に、こころのこもった居宅介護支援を行っていきたく思います。ご協力ありがとうございました。(アンケートの一部をご紹介します)

	はい	ある程度	いいえ
1、介護保険制度やサービスの種類、内容について説明がある	78%	18%	4%
2、サービスの内容や利用料等の説明はわかりやすかった	75%	21%	4%
3、ご本人や家族の希望を聞いている	82%	18%	0%
4、居宅介護支援事業所に満足している	89%	11%	0%