



ほほえみ

中原区在住のご利用者様より お寄せいただきました

「ほほえみ」に寄稿することになり、私達夫婦の半世紀近い道のりの様々な出来事が去来している。一昨年の秋、脳出血で倒れた夫は生来頑健な質で風邪一つ引いた事は皆無、従って健康に對しては無知無関心無頓着な人だった。無類の酒好きで退職してからは機嫌よく多量飲酒の日々。倒れる事は或る程度想定内で、むしろ古希迄よく身体がもった気がしないでもない。昨年の今頃はコロナ前でリハビリ病院に面会に通っていた。涙くむ夫を残しての帰路は、寒く青い冬晴れの日でもフロントガラスが滲み、走行不能が何度もあったのを思い出す。経管栄養の夫は近隣の施設は不可で選択肢は療養型病院のみ、コロナで病室に行けないままの転院、このままで良いのかと自問自答し悩んでいた。苦悩に直面した時、いつも思う友人の言葉がある。癌の疑い濃厚な友人の再検査に同行の際、毅然と「この歳まで健康で来れたことに感謝」と言った。思わず拍手喝采。

しかし幸いなことに結果はシロ！我が

身に置き換えれば、定年まで働いてくれた夫に感謝しかない。そんな夫の末路が療養型病院ではと悩む中、在宅可能と背中を押され決心してからというものの、奇跡の出会いとご縁で八か月ぶりに夫の帰宅が実現した。現在の穏やかに暮らす日々、悩んだことは遠い昔のように感じている。それもこれも専門知識、経験豊富な介護のプロ、お一人お一人のサポートの上で成り立っている事、言葉で現わせない程の感謝の思いでいっぱいです。吸引にも少しずつ馴れて、静かに寝入った夫の寝顔をみると自宅良かったと思つと同時に、サポート陣へのありがたさを感じる昨今です。Xデーは神のみぞ知る、夫との珍妙な会話も小さな楽しみのひとつ。皆様に助けて頂きながら人生の最終章を大切に過ごして行きますので、今後共宜しくお願い申し上げます。

■訪問看護ステーション井田

看護師 安蘇 麻紀

退院当初、慣れない介護の日々に奮闘されていた奥様ですが、今ではたくましく吸引や排泄のお世話をしている姿があります。その甲斐あってリハビリ病院の先生から「驚異の回復」とお言葉を頂くほどです。これからもお二人が楽しくご自宅で過ごせるよう、寄り添っていきたいと思います。

奥さまとお孫さんとパチリ♪



ご利用者様の了承を得て掲載しました

フレイルをご存知ですか？

原因

加齢に伴う心身の変化と社会的、環境的な要因が合わさることにより起こる



基準

下の3項目以上該当するとフレイル、1または2項目の場合はフレイルの可能性が高い

- ①体重減少：6か月で2～3kgの（意図しない）体重減少
- ②疲れやすい：何をするのも面倒だと週に3～4日以上感じる
- ③歩行速度の低下
- ④握力の低下
- ⑤身体活動量の低下

身体的変化以外にも・・・

精神的フレイル：認知機能の低下、意欲・判断力の低下、抑うつ

社会的フレイル：閉じこもりがちになる、社会交流の減少



予防

フレイルを予防し、寝たきりや介護が必要にならないよう生活を見直しましょう♪

栄養

バランスの良い食事
口腔機能の維持

魚・肉・卵・大豆製品・牛乳・乳製品を多く摂りましょう。しっかり良く噛みましょう。



運動

しっかり歩く
筋力のトレーニングも



持病の管理

定期受診をし、しっかり薬を
飲みましょう



感染予防

インフルエンザ・肺炎球菌など
ワクチン接種をしましょう



社会参加

趣味・ボランティア
お友達とおしゃべり
(感染予防もお忘れなく♪)



加齢により心身が老い衰えた状態の事を言います。

自分でできるチェック項目

『イレブン・チェック』11項目		回答欄	
栄養	Q1 ほぼ同じ年齢の同性と比較して健康に気をつけた食事を心がけていますか	はい	いいえ
	Q2 野菜料理と主菜（お肉又はお魚）を両方とも毎日2回以上は食べていますか	はい	いいえ
	<input type="checkbox"/> が2つ：食習慣への意識はしっかりと持ちのようです <input type="checkbox"/> が0～1：食習慣への意識が足りていない可能性があります		
	Q3 「さきいか」「たくあん」くらいの固さの食品を普通に噛みきれますか	はい	いいえ
運動	Q4 お茶や汁物でむせることがありますか*	いいえ	はい
	Q5 1回30分以上の汗をかく運動を週2回以上、1年以上実施していますか	はい	いいえ
	Q6 日常生活において歩行または同等の身体活動を1日1時間以上実施していますか	はい	いいえ
	Q7 ほぼ同じ年齢の同性と比較して歩く速度が速いと思いますか	はい	いいえ
社会参加	Q8 昨年と比べて外出の回数が減っていますか*	いいえ	はい
	Q9 1日1回以上は、誰かと一緒に食事をしますか	はい	いいえ
	Q10 自分が活気に溢れていると思いますか	はい	いいえ
	Q11 何よりもまず、物忘れが気になりますか*	いいえ	はい
	<input type="checkbox"/> が6～9：筋肉量をしっかり維持できている可能性が高いです <input type="checkbox"/> が0～1：筋肉が弱まっていたり、健康に心配なところがあったりする可能性があります ※ Q4・Q8・Q11は「はい」と「いいえ」が逆になっていますので注意してください		

～東京大学 高齢社会総合研究機構より～

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

一年で一番過ごししやすい「春」がやってきました。まだまだマスクが外せない世の中ですが、体調を崩さないように日々注意して過ごしましょう。

ほほえみ編集委員会 大石・下山・原田・小笠原

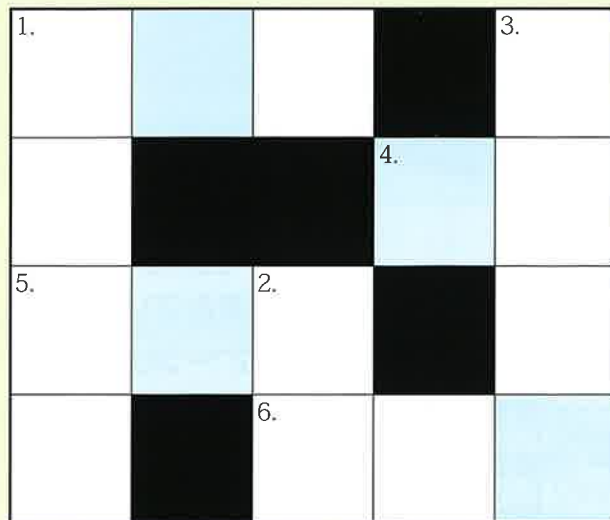
脳を鍛えて若返り



楽しく脳トレーニングをしてみませんか？

クロスワードパズルは、タテヨコに文字を入れるゲーム。

(タテヨコに入れるヒントが下にあります)



(タテに入れる言葉)

1. 書くときに使う
2. 不純物を取り除く
3. 足を上げ下げすること

(ヨコに入れる言葉)

1. 読み聞かせ
4. 夜空に輝く
5. 道化師
6. 化粧をするときに見ます

☆ 答え ☆

色がついている文字を上から読んでください。

--	--	--	--



答えは3面➡

在宅療養の伴走者として、よりよい訪問看護をめざします。

当協会では、皆様によりよい看護サービスができますように、昨年11月に看護サービスに関するアンケートをお願いしました。(アンケートの回収率 85.2%、121人)

皆様のたくさんのご意見・ご希望を大切にこころのこもった看護をして行きたいと思えます。アンケートのご協力ありがとうございました。



	はい	いいえ	未記入
1、ご本人やご家族の気持ちや希望を聞いてくれますか	96.7%	3.3%	0%
2、訪問看護の知識や技術に満足していますか	94.2%	3.3%	2.5%
3、訪問看護により安心感が持てますか	94.2%	3.3%	2.5%
4、現在の訪問看護に満足していますか	95.9%	2.5%	1.6%