



# ほほえみ

## 宮前区在住のご利用者様より お寄せいただきました

母は今年96歳になりました。加齢に伴う筋力低下が進み、褥瘡もあった為、平成28年3月から訪問看護ステーションにお世話になっていきます。介護が始まった当時、私は介護の経験が全くなく、戸惑うことばかりでした。そんな時、看護師さんから母の食事、入浴、排泄など生活全般に渡ってアドバイスを頂き、安心したことを覚えています。

食事に関しては、当初の1年間は仕出し弁当やおかずをとっていました。母の食はあまり進まず、その年の健康診断では貧血の状態でした。そこで私は「母の身体に良さそうなものを毎食自分で準備しよう」と食事作りを始めました。始めはヘルパーさんにアドバイスをもらいながら作っていましたが、その後は自分でメニューを考えて食事を作っています。母がどんなメニューを何時にどのくらい食べたか、などをパソコンのエクセルを使ってデータ化して記録しており、今ではその記録も5209行になりました。それを参考

に、次はどのようなメニューにしようか、などと考えたり、時々看護師さんに記録をみて頂いたりします。たくさんメニューの中でも、母が好んで食べてくれるのはリンゴのコンポートで、食事作りを始めた当初からずっと継続して作っているお気に入りメニューです。食事作りの甲斐もあり、母の貧血状態も改善し、体調も安定しています。

看護師さんにご支援を頂く中でも時間の余裕がもてるようになり、介護の傍ら、放送大学で「基礎看護論」「食安全性学」などの単位を修得しました。学問上と個別介護は大分違いましたが、勉強する機会を得られて感謝しております。

母の笑顔を見て暮らす日々が一日でも多くあるといいなと思います。これからもよろしくお願い致します。



息子さんと一緒に笑顔いっぱい(^^) ご利用者様の了承を得て掲載しました

手づくり介護食で  
健康笑顔♪

お気に入りの  
リンゴのコンポート



■向丘訪問看護ステーション  
看護師 浦井智栄子  
Uさんの元気の源は、毎日の食事とオシャレしてデイサービスに行くことです。訪問看護を始めて5年になりますが、最近では歩くことが困難になり、息子さんも介護に奮闘されています。「お母さんが安心して生活できることが一番」という息子さんの思いに寄り添い、これからもサポートしていきます。

# コロナ禍での災害避難はどうする？

風水害や地震など危険が差し迫っている場合は、ためらわずに安全な場所や避難所に早めに避難する事が重要です。ただ、避難所などで人が密集すると新型コロナウイルスに感染する心配もあります。これを避けるためにあらかじめ別の避難先を考えておき、「分散避難」することが大切です。

## 分散避難として

### 在宅避難

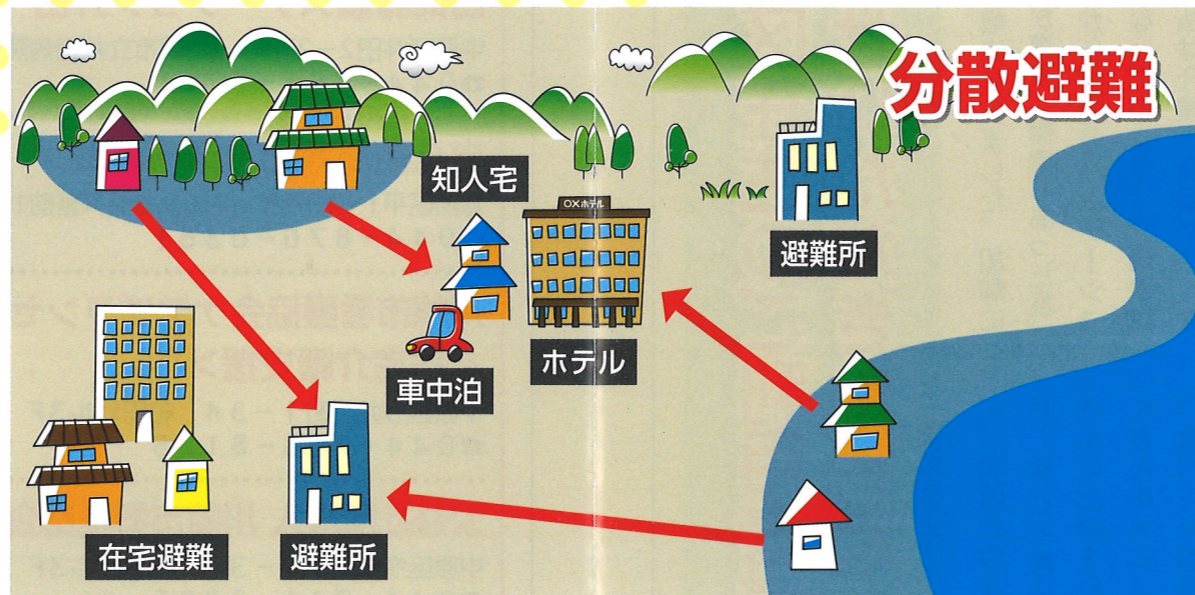
川の近くや低い土地、斜面といった危険な場所ではないマンションなど頑丈な建物で、高い階に住んでいる人は、自宅にとどまって避難生活をする事も考えられます。

### 知人宅避難

安全な場所に住んでいる親戚や知人など頼れる人がいれば、そこに避難する事も考えられます。

### 車中泊避難

危険な場所でなければ、一時的に車の中で過ごす「車中泊」も考えられます。その場合は定期的な運動や換気などが必要です。



それでも不安があれば、ためらわずに避難所に!!!

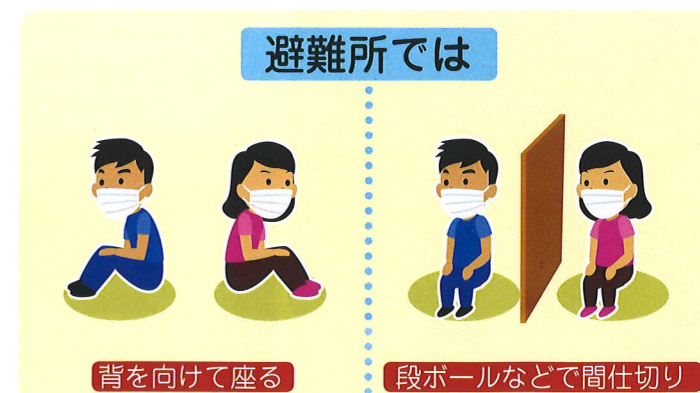
## 避難所に行くとき ~食料など各自で必要なものは準備しましょう~

- いつもお使いのお薬を7日間程度（内服薬・インスリン注射・吸入薬・貼布薬など）
- 医療物品（ストマケア用品やガーゼなど）
- お薬手帳（慌てないようにコピーなどを常に用意しておきましょう）
- 飲料水・食料品（各家庭に合わせたもの）
- 現金（小銭があると公衆電話を使用する時に便利）
- ヘルメット・防災頭巾・軍手・懐中電灯
- 携帯電話の充電器（電池式があると便利）
- ドライシャンプー（水なしで使えます）
- 新聞紙（保温や折って作る簡易スリッパなど何にでも使えます） など
- 貴重品（預金通帳、保険証、免許証などはコピーでも）
- 救急用品（絆創膏、包帯、消毒液）
- 上履き（折り畳み式スリッパ）
- 使い捨てカイロ
- 衣類・下着
- 防寒用具やレジャーシート
- 洗面用具（マウスウォッシュも便利）
- 携帯トイレやオムツ

**感染を防ぐのは傍にいる人への『やさしさ』です**

## 避難所に行くことになったら、何に気をつける？

- ① **感染症を防ぐために持っていくもの**
  - マスク（無い場合には、大きめのタオルや手ぬぐいでも）
  - アルコール消毒液（無い場合には、ウェットティッシュでも）
  - 体温計
- ② **避難所に入る前に体調確認**  
発熱やせき、強い倦怠感といった症状が出ていないか確認するとともに、体温なども測っておく。
- ③ **3密（密閉・密集・密接）を避ける**
  - できるだけ換気を心掛ける
  - 他人と2mほど距離をとる（少なくとも1m）
  - 密接した状態での会話は避ける



出典：NHK新型コロナウイルス特設サイト他

## 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

## ほほえみ読者の皆さまへ

6月24日付で会長に就任いたしました、堀田でございます。コロナ禍が続き、皆様におかれましても日々大変なご苦労をされていることと思いますが、いかがお過ごしでしょうか。

私は、3月末までは川崎市役所に勤務していました。保健師として入庁した頃は、ご高齢の方や障害をお持ちの方々のご家庭を訪問してお話を伺い、一緒に先の事を考え、褥瘡の手当やポータブル浴槽を運んで入浴介助といったこともよく行いました。訪問先で何うお話は、ご家族の歴史や絆の深さ、生き方、考え方などに触れることも多く、私自身の価値観、人生観を広げていただいたように思います。出会った全てのご家族に今も感謝をしています。

ほほえみのバックナンバーには、随所に、ご利用者ご

家族、そして訪問看護師の素敵な笑顔が見られます。輝く笑顔を生む素晴らしい出会いがそこにあるのだと感じます。笑顔が増えていくように、微力ながら、私も力を尽くしてまいります。

どうぞよろしく願いいたします。



会長 堀田 彰 恵

## 編集後記

暑かった夏もどこへやら、過ごしやすい季節の到来ですね。食欲の秋・スポーツの秋、皆さんは何の秋を思い浮かべるでしょうか？

秋が終わると寒い冬が来ますが体調管理には十分注意していきましょう。

ほほえみ編集委員会  
鈴木・大石・門山・齋藤



## 脳トレ なぞなぞクイズ

—初級編—

①亀がいつも背負っている飲み物は何でしょう？



②おじいちゃんが孫と仲良く球技をしています。さて何の球技をしているのでしょうか？



③釣りは1人でも楽しめますが、1人では楽しめない「釣り」があります。それは何でしょう？



④パンはパンでも食べられないパンは何でしょう？

⑤刑事・医者・教師の3人の中で一番大柄なのは誰でしょう？



⑥星だけど食べられる星は何でしょう？



答えは3面➡