訪問看護ステーション にしがも

1. 医療法人社団都会
2. 訪問看護ステーションにしがも
3. 京都市北区大宮南田尻町59番地
4. 075-493-2124
5. 在宅療養支援診療所・居宅介護支援事業所・皮膚科・デイサービス・ショートスティ・訪問介護・訪問リハビリ
6. 日曜日（状況により対応可能）
7. 8:30～17:30（時間以外での緊急対応24時間可能）

平成22年3月訪問看護ステーションにしがもとして、スタート致しました。

「私達は24時間365日、在宅で療養されている患者様・ご家族様を支えます」をモットーに、日々、患者様・ご家族様に寄り添う看護を目指しています。

医師・ケアマネジャー等はもちろん、多職種で連携することを大切にしています。毎朝行われるミーティングでは、情報を共有し、患者様・ご家族様の思いに寄り添えるように、活発な意見交換が行われています。

現在スタッフは常勤11名・非常勤4名、男性スタッフも3名加わり、明るく・元気で・笑顔が素敵なことが特徴です。サービス内容は、全身状態の観察・清拭、洗髪入浴介助等による清潔の保持・排泄および排便コントロール・褥瘡の予防、処置・緩和ケア・ターミナルケア・療養生活や介護方法の指導・カテーテルなどの管理・その他、医師の指示による医療処置・機能維持向上のための訓練・歩行訓練などのリハビリなどです。患者様・ご家族様の思いを大切に、希望に添えるように、スタッフ一同、日々努力をしています。

レベルアップを常に心がけ、研修会・学会などにどんどん参加し、自己研鑽を積んでいます。

他の事業所との連携を大切にしながら、地域に根ざしたステーションを目指していきます。「あの看護師さんに出会えてよかった」と思っていただけるように、なお一層の努力を重ねてまいりたいと思います。

高齢者に多い疾患について

サルコペニアという言葉 聞かれたことがあるでしょうか？

あらき医院　荒木　浩

サルコ（sarco）肉の意の接頭語とペニア（penia）減少症の意の接尾語からなりあわせて加齢に伴う「筋肉減少症」となります。筋肉量は30才ピークにこれをすぎると10年ごとに約5%減少、60才を越えると減少率は加速、70才では若い頃の50%に、80才では30%に落ち込む人もいると言われています。

サルコペニアの診断基準として①筋肉量減少（例：若年の2標準偏差以下）②筋力低下（例：握力が男性30kg未満、女性で20kg未満）③身体能力の低下（例：歩行速度0.8m/s以下）のうち①に加え②または③を併せ持つものとされています。

サルコペニアでは皮下脂肪が増え、筋肉量が減少、転倒、骨折が増加、インスリン抵抗性、移動能力、日常生活動作が悪化し、死亡率も増加するといわれており、要介護者の90%　がサルコペニアであるのに対し、非要介護者の20%に留まっています。

BMI（ボディマスインデックス：体重（kg）/　身長×身長（m））が20.4以下のやせでサルコペニアや要介護となりやすく、少し肥満である方が問題が少ないようです。このことから肥満が増えている男性より、ダイエットでやせの進行する女性の方が問題大といえます。やせの方は赤身肉、魚、大豆を多く、ごはんを減らしておかずを食べるように心がけ運動で筋肉量を増やす努力が必要です。

又、ビタミンD摂取量と筋肉量は相関がみられ、骨ばかりのためでなくビタミンDの摂取もすすめられ、高ロイシン必須アミノ酸やその代謝物を含んだ栄養補助食品の利用も良いでしょう。

長寿の方はしっかり食べられる健啖家が多いようにも思いますし、寝たきりでも栄養状態の良い人は床ずれが出来にくいようです。

若い人は十分な栄養と運動で筋肉量や骨量を増加し、貯金ならぬ貯筋に務めていただくこと、高齢の方は食事、運動を通じて維持に務めることがひいては健康寿命を伸ばすことになると思います。

ここにこの人あり　地域の世話役さん登場

包括支援センターの専門職が地域の方にインタビューしています。

紫竹学区の橋渡し役を17年、今日も人と人をつなぎます。

紫竹学区民生児童委員　副会長
岩田 ひろ子さん

聞き手　村上　あした

平成7年から17年間紫竹学区で民生委員をされている岩田ひろ子さんに、民生委員17年目の思いを伺いました。

紫竹学区では、独居の高齢者に担当の民生委員と老人福祉員一人ずつの名前と電話番号を書いたカードを配って電話の近くに貼ってもらうようにしています。合同での訪問も行っています。このおかげで、ちょっと困った時にでも電話がかかってくるようになりました。例えばトイレの水が止まらず困っているとのことで、TOTOに行き手続きを行うなどの対応をしました。

小さなことでもお年寄りにしてみると、どうしたらいいかわからず困られていることもあることに気付かされます。一人暮らしの方については、老人福祉員さんがとても丁寧に活動して下さっています。民生委員も協力できるところは協力し、お互いにとって活動しやすくなる関係を作っています。

今の課題は、一人暮らしの方は大抵把握できており声も掛けやすいけれど、高齢夫婦の2人暮しなど、同居でも困られている家庭の把握です。把握さえできていると、声かけもでき、例えば片方が入院された場合に介護保険を紹介して、家事支援の提案などもできます。しかし、その高齢世帯自体の把握が難しくもあります。

民生委員を長年やっていると、初めの頃から知っている方々が亡くなっていかれることが悲しく思います。逆に嬉しいことは、認知症もあり一人暮らしができなくなり、息子さんの所に引っ越された方から「お世話になりました」とお便りがきたこともあります。「あぁ、覚えていて下さったんだ」と思いました。

やっぱり大切なのは日々の積み重ねです。ちょっとしたことでも訪問し、顔を見て会って話をする。その蓄積で信頼関係が構築されていると思います。

民生委員の活動を一言で言うと、紫竹学区の目標である「日本一住みやすい学区」になるように、一人暮らしでも、高齢夫婦でも、みんなが協力し合える関係になる「橋渡し役」だと思います。時には役所や包括支援センターにも「つなぐ」役割。まずは、その人の困っていることを聞き、どこにつないだらいいかなと考えています。

なりゆきで民生委員になってから、皆さんに助けてもらいながら今までやってきました。大変なこともたくさんありましたが、色んな人々と出会い、話をする中で、個人的にも少しは成長させて頂いたように思います。

また、最近は、自分も年齢を重ね、色んな問題を一緒に学ばせてもらっています。「助ける」「手伝う」だけではなく「こんな時はこうしたらいいんじゃないかな？」と、自分のことのように一緒になって考えられるようになりました。

今回お話を聞いて、他人事ではなく真剣に心を寄せられており、地域の方々にとっては本当に心強いと思いました。地域に根ざした地道な活動をされているからこそ、皆から信頼されており、私たちも協力して頂くこともあります。

地域でできることは地域で解決されており、必要な場合に、包括支援センターに相談されているということも、私たちとしては本当に心強い限りです。地域でいつもはつらつと活動されている岩田さんのお話が聞けて私も元気を頂きました。

「居場所作りを考える」

待鳳学区　民生児童委員　**上田 澄江**さん

聞き手　園家　佳都子

民生児童委員の活動を２３年間続けてこられた最年長の上田澄江さんに、活動を通じて日頃から思っていることを伺いました。

ご本人やご近所の方から色々な相談があります。一人で解決できないときは、地域包括支援センターの職員さんや福祉事務所の高齢担当職員さんに相談します。訪問先で拒否されたり、「民生児童委員さんって何をするんですか？」と質問されたりするとがっかり・・・でも、認知症で困っている方がいると聞き、包括支援センターに連絡してヘルパーさんが入るようになり生活が安定してきた時などにはうれしくなります。

７５歳以上の一人暮らしの方に、待鳳小学校の生徒さんが育てた花鉢を配る活動や、老人福祉員さんと一緒に布団の丸洗いの支援も一緒に取り組んで来ました。こうした活動の中で少子化の問題や困っておられる高齢者の方々の実情を目のあたりにすると、「何かしなければ・・・」

との思いがわいてきます。

今年度待鳳学区では、民生児童委員・老人福祉員の皆さんで、７５歳以上の一人暮らしの方に緊急キットを持って一軒一軒訪問しました。緊急キットは、緊急時のカードと黄色いハンカチをカップに入れて壊れにくい安全な場所（冷蔵庫の中）に入れておき、災害時や緊急搬送時などに利用しようとするものです。9月からこの活動を開始し、約2か月間で対象のご自宅をほぼ訪問しました。私たちが訪問する前に老人福祉員さんがご自宅へ連絡してくださるおかげで、手際よく訪問できました。民生児童委員、老人福祉員はとても仲がいいんですよ。

誰もがひとりで悩まず、助けられたり助けたりする場所があったら・・・と最近特に思っています。普段着で気軽に出かけてお話できる場所、若いお母さんや高齢者の方も様々な方が集える場所が地域にあることで安心して生活できると思います。

経験豊富な上田さんですが、23年間やってこられて思うことは、民生児童委員さん・老人福祉員さんも長くやっていることで地域のことがよく解ってくる、地域の人から信用してもらえるようになる、相談も気軽にしてもらえやすくなります。

相談活動での基本である一人で悩まず、いろんな人に相談し連携の輪を広げておられる上田さんだからこそ、23年間も長い間民生児童委員を続けてこられたのだと思いました。またいつまでも熱き想いを胸に持ち続けて地域の方が集える居場所づくりを実現させていただきたいと思います。

お年寄りと学生ボランティア架け橋に

大宮学区　老人福祉員　**上田 綾子**さん

聞き手　下田 徹矢

地域の老人福祉員として精力的に活動されている、上田綾子さんに、お年寄りと学生ボランティアとのマッチングの実践についてお話しを伺いました。

老人福祉員というのは、お年寄りのお宅を訪問してお話しをしたり様子を伺うのが仕事なんですが、ある時、お宅を訪問するとこんなことをおっしゃっている方があったんです。「介護保険のヘルパーさんに定期的に来てもらっているんですが、1回60分程度なのでお掃除だけで時間が終わってしまうんです。賀茂川でも一緒に散歩できたらなあ」ってね。

私は、お年寄りが介護保険のヘルパーさんにつながっていたら、たいていのことはして頂けるのかと思っていたのですが、ヘルパーさんでもできないことがあるんだなあとちょっと驚きました。

いずれにしても、この方の願いをかなえてあげるにはどうしたら良いのかなあと悩んでいたところ、民生委員の方が、「佛教大学の学生さんが『大宮ほっとかへんで運動』に協力してくれるらしいよ」と教えていただいたので、その民生委員さんを通じて大学に相談して頂きました。そしたら、「うちの学生が一緒に散歩させてもらってもいいですよ」と快いお返事を頂けたということでしたので、私もうれしくなり早速訪問の日程調整をしました。

最初は、私とおばあさんと民生委員さん、そして紹介していただいた学生ボランティアさんの4人で賀茂川へ行ってきました。散歩を希望されたおばあさんは、学生ボランティアさんに腕を抱えてもらいながら楽しそうに散歩されていました。

おばあさんに感想を聞いてみたところ「楽しかった」とおっしゃってくれました。その後は、3人のボランティアさんが担当し、週2回おばあさんのお宅を訪問されることになりました。

私はいい時代になったなあと思います。最近の若い人はやさしいですよね。接する態度を見てても本当に思いやりがあるって感じなんです。私は最初、学生がボランティアをすると、授業の点数にでもなるのかなあと思っていたんですけど、よく話を聞くと全くそんなことはないんですよね。しかも、散歩が終わってからも学生さんはおばあさんの話を一生懸命きいているんです。「もう帰りい」って言いたくなるくらいでした。

大宮学区では現在、地域の方々が主体となり、「大宮ほっとかへんで運動」に取り組んでおられます。近隣支援者の担い手に大学生が自ら手を挙げていただくことで、新たな可能性が見えてきました。

私たち専門職がかなえられなかったお年寄りのご要望を、このように地域の方々が支えてくださり本当にありがたいことだと思います。

学生ボランティアに興味感心のある方は下記へお問い合わせください。

西賀茂会館　075-492-0363
（午前中のみ社協役員が駐在しています）
京都市北区西賀茂神光院町118