



HOT
で

マルホンの

スマイル



巻頭
特集

訪問看護職に就いて



訪問看護ステーション
グラーチア 看護師
中島 愛様

みなさん こんにちは。
伊勢崎市にある美原記念病院訪問看護ステーション グラーチアの訪問看護師の中島と申します。グラーチアに入職して1年が経ちました。訪問看護師は在宅で療養生活を送っている療養者さんのご自宅に

訪問させていただき、病状の観察や看護ケア

の提供を行います。その他にも介護をなさっているご家族の介護相談やアドバイス、医師の指示による医療処置などを行い療養生活の支援をしています。

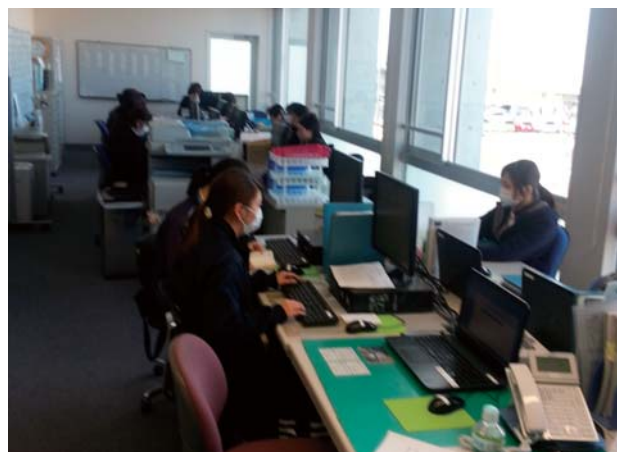
グラーチアの利用者さんは、難病をはじめさまざまな疾患の方が住み慣れた自宅で生活されています。在宅酸素を利用している方もいて、酸素と上手に付き合いながら生活しています。私達は定期的に訪問させていただき、酸素機器の点検や、生活の中で不具合や不都合がないか利用者さんやご家族からお話を伺い、状況に応じて医師やマルホンさんと連携しながら、快適に在宅酸素生活を送れるようお手伝いさせていただいています。

訪問看護師となり1年、長いようであつという間の1年でした。責任の重さに押しつぶ

されそうになり、くじけそうになったこともありましたが、グラーチアの先輩達から温かい励ましや指導をいただき、日々勉強しながら今日まで来ることができました。何より私の原動力となるのは利用者さんやご家族の笑顔です、限られた回数・時間での訪問ですが、その中でできる限りの支援をさせていただき、「来てもらって良かった」や、「ありがとう。また来てくだいね」などの言葉をいただけたとき、本当に嬉しくなります。

訪問看護は幅広い知識はもちろん、広い観察力と的確な判断力が必要になる責任重大な仕事ですが、看護師として本来あるべき看護ができるところが最大の魅力です。

まだまだ未熟ではありますが、少しでも先輩達に追いつけるよう日々精進し、これからも利用者さんやそのご家族の安定した生活のお手伝いをしていきたいです。



グラーチア様事務所風景(看護師 12 名・リハ職 11 名)



いきいき

HOTさん

群馬県
高崎市

町田 英雄 さん (80)

平成26年11月5日に緊急入院になり、間質性肺炎の診断を受けました。その後2か月間入院し、リハビリのため転院しました。退院が近づいたある日、主治医のDr.や看護師さんから在宅酸素について「無理して酸素を使わない生活をしていくよりは使った方が安心ですよ。」という説明を受けました。当初はあきらめというような気持ちもありましたが、院内でのリハビリや病院近くを散歩したりして生活をしていく上で必要なものだとして認識したので受け入れました。

現在趣味として花・野菜・果物等いろいろと栽培しています。昔から栽培が好きで入院中も果樹の剪定のことが気になって退院日も剪定に間に合うように設定し、そこを目指してリハビリを頑張って進めていきました。実際に退院の2日後には剪定を行うほど好きな趣味です。



畑に植えたチューリップ

普段から健康には気をつけ食生活や運動等をしています。毎朝朝食前に自家製の大麦若葉・アシタバ・ピーマン・パセリ・ケール・人参・ゆずなどを混ぜたスムージーを飲み、朝食には妻が作ったごま・にんにく・オリーブオイルを混ぜてペースト状にしたものを納豆に混ぜ黒酢を加えたものを食べています。体調も非常に良く、妻のサポートのおかげと思っています。運動も畑作業をしない日は30分以上歩いたり、腕立てやストレッチもやっています。

在宅酸素は車の乗り降りの際ボンベの移動が大変だったり、運転中の車内での保管に困ったりと最初は大変な面もありましたが今では必要不可欠なものになりました。「酸素を使う前は帰宅時間が予定より遅くなると心配だったけど酸素を始めてからはその辺の心配がなくなった。」と妻も安心しているので、とてもありがたい存在です。時には酸素を外して行動してしまうこともあります。重く考えずにやっていくのも続けていく秘訣になるのかなと思います。

現在私と同じように在宅酸素をされている方には趣味を持つ大切さ・体を動かすことの大切さをお伝えしたいと思います。現状に落胆し、外出することも少なくなりがちかもしれませんが、何事も努力や忍耐の気持ちを持つことにより現状を変えることもできると思います。私の場合はとことんやりたくなくなってしまった性格のため頑張りすぎてDr.に叱られてしまうこともありましたが(笑)、もちろんあくまでも無理のないようにということが前提ではあります。今後も妻のサポートを受けつつ趣味の時間を楽しみながら生活していきたいと思っています。



自家用果樹園にて

イラストでわかる！ “日常動作のコツ”



6 洗濯・炊事

洗濯はかがんだり、腕を上げたりする動作がどうしても多くなります。なるべく負担をかけない動作のコツをご紹介します

洗濯

かがむ回数を減らし
洗濯物のからみを防ぎます



■洗濯ネットを使うとラク



かがんだり
腕を上げる
動作を繰り返す
と苦しくなります



洗濯カゴは台の上に

■腰掛けてハンガーなどに
掛けましょう



腕を伸ばしたり
高く挙げたり
すると苦しく
なります

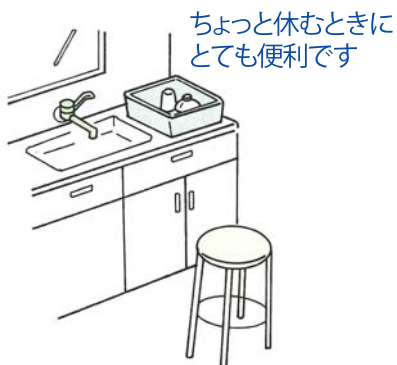


■洗濯物は折り曲げて物干
し場まで運びましょう



■できれば低い物干し用具を
使いましょう

炊事



■台所にいすを置きましょう

ちょっと休むときに
とても便利です

調味料は取り出しやすい



重い鍋などは
手に取れる高さに

茶碗やお椀は
真ん中の段に

■よく使う物は、取りやすい位置に
置きましょう

HOTの安全情報



ドイツの酸素ポンペは白色なんです。驚き！

■昨年11月に世界最大の医療機器展示会「MEDICA (メディカ)」見学のため、ドイツのデュッセルドルフに行ってきました。ドイツでは濃縮器と液体酸素の割合が4:6 (日本は9:1) とのこと、歴史や文化の違いを知ることができました。

展示会では世界の最先端に行く医療機器を見学できたほか、医療ガス工場や大学病院、私達と同業の在宅医療機器のレンタル会社の見学もできて、とても刺激的な8日間でした。この旅で得た経験をこれからの業務に活かしていきたいと思っています。(前橋営業所 佐藤/太田営業所 田中)



一緒に行った同業者のみなさんと

Vol.26 頑張ってます！ HOTな社員

みなさまこんにちは。石関哲也と申します。32歳、前橋市富士見町の出身です。最近の楽しみは会社の方と行くゴルフです。練習は全くせずにコースに出てゴルフをしているので、一向に上手くなる気配がありませんが、わいわいとゴルフを楽しんでいます。(何事も上達の為には練習あるのみと実感しています。)

普段の業務は、北前橋・北群馬郡地区の営業、器械の点検業務をしています。



いし ぜき てつや
石関 哲也

血液型： B型

好きな食べ物：うどん

苦手な食べ物：にんじん

欲しいもの：すてきな出会い

日々、患者様宅にお伺いし、お話をさせていただくことが仕事の活力となっています。何気ない会話にとってもパワーをいただきます。

みなさまがより過ごしやすい生活ができるよう、要望・相談・質問等ございましたらお気軽にどしどしとお声かけ下さい。親切丁寧をモットーに対応させていただきます！

編集後記

◆1月の大雪は心身共にお疲れになったかと思います。もう一踏ん張りして寒い冬を乗り切り暖かい春を元気に迎えましょう。(くろ)

◆先月、患者さま宅にて車が雪で動かなくなるトラブルを起こしてしまいましたが、ご家族の方の協力で無事に業務に戻ることができました。

た。タイヤチェーンの巻き方のコツも基本から教えていただき、とても勉強になりました。吉野様ありがとうございました。(なお)

◆先日、子どもの幼稚園の発表会に行きました。5歳にもなると、みんな歌や踊りが上手にできていて驚きました。