



訪問看護ステーション としての役割



一般社団法人佐野メディカルセンター
訪問看護ステーション「あその郷」の皆様
寄稿いただいた時田様は前列右から2番目

佐野市内には6か所の訪問看護ステーションがありますが、当ステーションは、平成5年より訪問看護ステーションあその郷として出発し、早26年目を迎えました。現在は看護師11名と理学療法士1名、作業療法士1名、事務員1名の総勢14名で活動しています。当ステーションは佐野市民病院の5階にありますので天気の良い日は富士山も見え、朝から清々しい気持ちで仕事が始まります。

風景を楽しめ、一度やったらやめられない仕事です。

スタッフ皆で、「自分の職場のいいところ探し」をしましたのでスタッフの声を掲載します。

- ・利用者ファーストで仕事をしている。
- ・山間の訪問、走ってドライブ、見て観光!!
- ・病院の中にステーションがあるため退院から切れ目のない支援が可能である。
- ・利用者を選ばない。
- ・スタッフの健康管理の為に、朝ラジ体操をしている。
- ・休日の緊急は、二人体制で行っている。
- ・理学療法士と作業療法士の職員がいて、在宅リハビリに力を入れられる。
- ・事務員がしっかりしており、スタッフの体調管理や休みの気配り、訪問の調整まで目を届かせている。
- ・利用者を尊重する姿勢が随所にある。
- ・スタッフみんなで一緒に食べる昼食が、とても楽しい。
- ・精神、小児の研修を受けているので、色々な状態の利用者を受けられる。
- ・積極的に研修に参加している。
- と、こんなに嬉しい言葉が並びます。

した。

訪問看護の利用者の中には、在宅酸素を使用している方も多くいらっしゃると思います。定期的な訪問看護では、長く使用しているカニューレやマスクが固くなり皮膚トラブルを起こしていないか、フィルター清掃が出来ているか、ボンベの残量の把握と切り替えができるかの確認、又、停電時に近くに懐中電灯が置いてあり、慌てずにボンベへ切り替えできるかなどの確認を行います。火が近くに無いかのチェックは一番大事です。

呼吸リハビリとしては、なるべくベッドから離れる時間を作る事、深呼吸や、腹式呼吸、ストローを使って息を長く吐く練習、上半身の運動を一緒にを行い、できるだけ今の生活動作が継続できるように関わっていきます。呼吸器疾患のある方は、血圧や脈拍のチェックや自覚症状の他、何となく元気がない、最近眠れないなど、いつもと違うことに気付く、早めに医師の診察を受ける事で悪化を防げる事も多く、異常の早期発見がとても大切になってきます。今後も在宅酸素を必要とする方が、安心して自分のペースで過ごせる日常を大事にできるような訪問看護師としての役割を果たしていきたいと思っています。

いきいき

群馬県 高崎市

HOTさん



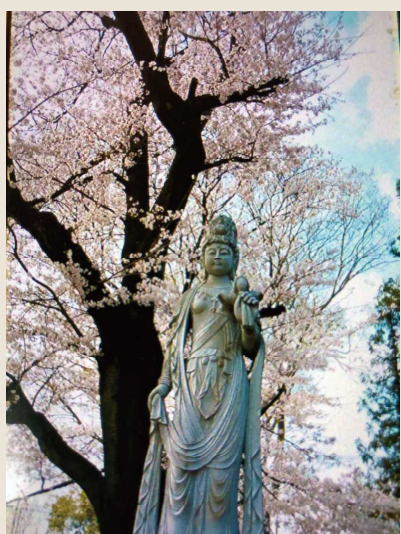
福田 實さん（82歳 HOT歴3年3ヵ月）



アマチュア無線室にて

テレビがそれほど普及していなかった昭和30年代は映画が大人気で、映画技師は花形職業でした。その一級主任技師として活躍していたのが福田實さんです。映画の編集や撮影をしたこともあるそうです。

機械の取り扱いが得意な福田さんの趣味はアマチュア無線で、国内はもちろん、海外の人とも交信しています。アマチュア無線は国家試験を受け、無線局の申請をして、許可が下りて無線局の呼出符号（コールサイン）を交付されて始めて使えるものなのだそうです。福田さんのコールサインはJA1H A



リハビリで行った近くの観音様。満開の桜と

S。アマチュア無線は同じ趣味の仲間なので誰でも仲良しになれるのが魅力とのことでした。また1年前位からは、昔の撮影所での経験を活かして写真撮影を始めました。もっぱら携帯電話のカメラ機能ですが、高機能なので十分楽しめます。特に花を撮るのが好きで、出先で、また自宅の庭で咲いている花を撮影しています。花には撮り方があって、親指位の小さな花はクローズアップ機能を使い、じっと待つてシャッターチャンス的一瞬间を決めて撮るそうで、映像に関わってこれただけにこだわりが感じられました。

そんなお元気そうな福田さんですが、以前から心臓は悪く、昭和62年に狭心症になり、その後二度のカテーテル手術を経て、平成14年にはバイパス手術を受けられたそうです。在宅酸素は肺気腫で3年前から療養していらつしやいます。入院中に酸素吸入をしていて、それを自宅に戻っても続けるだけなので、特に抵抗なく始められたとのこと。食事は何でも食べますが、夏でもアイスなど冷たいものは避けるように気をつけているそうです。心臓と肺が悪いため思うように運動できませんが、リハビリを一生懸命おこなっています。

娘さんが3人いて、それぞれ近くにお住まいだそうです。お孫さんが6人、ひ孫さんも1人いらつしやるそうで、かわいい写真を見せていただきました。今は奥様と二人でお暮らしですが、時折顔を見せる孫達や、趣味の写真や無線をしながら楽しく暮らしていらつしやるとのことでした。

担当者が

探した地域情報

前橋エリア担当
板垣久美

岩神の飛石

昭和13年に国の天然記念物に指定された前橋市昭和町にある岩神の飛石をご紹介します。



大きすぎて写真に収まりきれない「岩神の飛石」

岩は周囲が約60m、高さは地表に露出した部分だけで9.47m、地下の埋もれた部分が約10mもある大きな岩です。この飛石が本当はどこから来たのか

併設されている岩神稲荷神社



「前橋台地」を形成しました。岩神の飛石はその泥流により押し流されてきたものです。

を調べるために、平成25年（27年まで周囲のボーリング調査や、岩の組成を分析するなどの理化学的な調査が行われました。その結果、この岩は浅間山からのものであることが判明しました。赤色部分は火砕岩で、黒みを帯びたところは溶岩です。今から2万4千年前の噴火で黒斑山の大崩落が発生し、土石流が起こりました。吾妻川に流入した土石流は大量の泥流と化して利根川に流れ込み、前橋・高崎・伊勢崎の一部を含む広範囲な「前橋台地」を形成しました。岩神の飛石はその泥流により押し流されてきたものです。

平成から令和へ

今39号の発行は平成から令和に変わる日になります。在宅酸素療法は保険適用から今年で34年になるので、ほぼ平成の歴史と重なるので、今日に至っています。今回は限られた誌面のなかで振り返りと今後の展望を試みてみます。

経済では平成に入ってからまもなくバブルが崩壊し、長く低成長の時代が続きました。社会保障の面では少子高齢化が進み、平成20年以降は人口減少に転じました。減少は今後も進み、40年後には9千万人を割り込むと推計されています。膨らみ続ける社会保障費を補うため、医療費負担割合が引き上げられ、HOT患者さまの窓口での負担も段階的に増加しています。また労働人口の減少に伴い、外国人労働者の受入や、年金の支給年齢を遅らせた

HOTの安全情報

るようです。さらに平成は自然災害の時代とも言われるように、なかなか生きるのが難しい時代になっています。

その一方で、ICTやその他の技術の進化により通信や情報は瞬時に世界中を駆け巡るようになり、車や自動運転も近い将来実現するでしょう。医療についても、ICTやAIを用いて、より早く的確な治療が受けられるようになるはず。特に在宅医療は遠隔モニタリングや遠隔診療が今後急速に発達することが予想されます。

いよいよ令和が始まりました。令和がどんな時代になるのか、様々な課題を克服し、技術の発展により、みんなが住みやすい日本になることを願ってやみません。そのために私達ができることは精一杯取り組みたいと思っています。（すずき）



コラレ

肺の病気と上手につきあいましよう

監修：松井弘稔先生
(国立病院機構 東京病院 呼吸器内科)

◆時間に余裕をもって行動しましょう

息切れを起こさないためには、時間に余裕をもって行動することも必要です。切羽詰まったり焦ったりすると、それだけで息切れを起こしやすくなります。一日の生活リズムを見直して、上手な時間の管理に挑戦してみましょう。



「大陽日酸(株)カレンダー」より許可を得て転載しています

HOTな

社員紹介

たかよし なおひさ
高橋 直久



血液型：O型
好きな食べ物：茹でたブロッコリー
今年見たいもの：原辰徳の胸上げ
敬愛する人：布袋寅泰

入社19年目になります。前橋、北毛地区の液体酸素の交換を担当をしています。実家は渋川で、現在前橋に住んでいます。趣味はストレッチとジョギングをすること、ストレッチは毎朝行い、体調管理に努めています。ジョギングは始めて10年以上になります。2年前に念願の東京マラソンに出場し、大都会の景色を観ながら、たくさんの沿道の声援を背に、楽しく走れたことが、最高の思い出となりました。いつか娘と一緒にホノルルマラソンを走ることが私の大きな夢です。

いつも患者さまからの感謝の言葉、人生の大先輩からの助言をいただき、入社当時から変わることなく、大きな励みとなっています。これからも、患者さま、そのご家族さまに寄り添えるように、日々精進してまいりたいと思います。今後とも宜しくお願いいたします。

編集後記

令和元年、最初のスマイルです。今後とも皆様にお役立てできる情報を発信できるように頑張ります。(まさと)

愛犬(チワワ)のショコアと一緒にダイエットを頑張ります!(ひさみ)

カレンダー上で初の10連休。期間中、仕事も遊びも一生懸命ガンバらせて頂きます(すだ)

元号が令和になります。平成より一生懸命仕事に励もうと思います。(つかさ)

次の40号で発行から10年になり、ますますパワーアップします。これからのマルホンにご期待ください。(すずき)

補聴器をはめた途端に 嫁、無口

同時期に シュウカツをする 孫と爺

円満の 秘訣は会話を しないこと

つまづいて 足元見れば 何もなし

老いるとは こういうことか 老いて知る

『シルバー川柳』全国有料老人ホーム協会 ポプラ社編集部より抜粋

シルバー川柳

――バックナンバーございます。ご希望の方は担当者までお申し付けください。――

第39号

株式会社マルホン 「HOTでスマイル」 編集委員会 発行責任者 鈴木 武
令和元年5月1日発行 前橋市問屋町 2-16-11 TEL 027-210-7222