

つくしんぼ

No. 9

2021年11月発行

訪問看護ステーションつくし

〒352-0001

新座市東北 2-29-35

ワイズブルミエ 3階

電話: 048-487-2345

<http://www.tmg-houmonkango.jp/tsukushi/>



緊急事態宣言が解除になり、やや以前の日常に戻りつつあるようです。

このまま、第6波が来ない事を祈ります。

また、コロナだけではなく、インフルエンザなど他の感染症が流行る季節になりました。引き続き、感染予防に注意して過ごしましょう。

睡眠・認知症予防シンポジウムに参加して

「これからの高齢者にはきょうようときょういくが必要だ」

先日、第9回睡眠・認知症予防シンポジウムに参加し、講演の中でこのような言葉を聞きました。

これはどなたが言った言葉でしょう。インターネットで調べると土堤内昭雄さんの名前が出てきます。”きょうよう”とは”教養”と”今日用”をかけてあり、”きょういく”とは”教育”と”今日行く”をかけてあります。

日本人の平均寿命と健康寿命の差は、男性が8.84年、女性が12.35年となっています。健康寿命とは、寝たきりや認知症など日常生活に介護が必要になる前までの期間を指しています。要するに、この8~12年の期間は何らかの介護が必要な状態で生きているという事です。出来るだけ健康で過ごしたいと願うのは皆同じではないでしょうか。65歳以上の高齢者でいつも眠気があると答えた方は5年後に認知症になる確率が高いといえます。



ある男性が日中もいつも眠気があると言って睡眠外来を受診しました。この方は医師の勧めで野菜作りを始めました。その後、日中の眠気は半分以下に減り、睡眠の問題はないと思えるようになったそうです。まさに”今日用”と”今日行く”ですね。



訪問看護師 募集中!

訪問看護師さん募集しています。

興味のある方、是非一度お問い合わせください。

勤務時間

8:30~17:00

○要看護師免許

○要普通自動車運転免許

○自転車に乗れる方

入職希望の方は1日体験も受け付けます。

その他、詳細は直接お問い合わせください。

お問い合わせ先

048-
487-2345

担当; 廣田

高校生体験実習



埼玉県訪問看護ステーション協会では、訪問看護の体験実習を受け付けています。この制度を利用して、つくしでは、初めて高校生の体験実習を受け入れました。

災害対策していますか？

9月は防災月間でした。毎年未曾有の災害が全国で起きています。幸い私達の地域ではまだ大きい災害は起きていませんが、備えは必要です。9月15日に職員全員で**171体験**をしました。事業所の電話番号を知らないスタッフが多かった事に驚き、普段からの訓練は大切と痛感しました。



10月には朝霞保健所主催の難病講演会に参加させて頂き、防災トイレアドバイザーの方の話を聞きました。まず、携帯用トイレの種類の多さにびっくり！トイレで使用できるものや、屋外で使用する事を目的にしたものなど色々。後から調べたところ、本当にたくさんの種類がありました。私も自宅様にいくつか購入してありますが、備蓄は1日のトイレ使用回数×人数（家族）×3～7日分が必要らしく全くたりない!!更に、凝固剤の使用期限や1回の吸収量の違いなど、何も考えずに用意していました。



また、災害用トイレに使用のごみ袋も最近ではあまり使わない黒などのすけないものが良い、最近ではバイオトイレと言うものもあるなど、知らなかった情報が沢山ありました。使用方法も実際に使ってみないとわからないものもありました。



そして災害時は下水管が壊れている可能性があり、トイレは使ってはいけません。マンションだと、上層階でトイレを使用して下層階のトイレからあふれてきたケースもあるそうです。聞けば「なるほど。」と思っても、実際は忘れて使ってしまいそうです。災害対策にはあらゆるシュミレーションが大切と感じました。

ちなみに、11月9日～15日は全国火災予防運動期間です。この機会に避難経路など、確認してみてもいいかもしれません。



訪問看護の現場から

Aさんは70代の末期がんの方です。自宅に帰りたいたいの希望で一時退院になりました。初回訪問に伺うと、ご状態はかなり悪く予後数日ではないかと思われました。病院からは何かあったら救急搬送するようと言われて、訪問診療の制度について説明は聞いていないとの事でした。妻の出来るだけ自宅で看たいと言う希望で急遽訪問診療の手配をし、Aさんは初回の診察の最中に息を引き取りました。主治医は予後数日とみて、訪問診療の医師にお願いするのは申し訳ないと思って話をしなかったと、後から聞きました。

最近では少なくなりましたが、訪問診療、訪問看護の制度自体を知らずに退院されるケースがまだあります。自分で色々なサービスを調べて依頼できる方は良いのですが、高齢になるとなかなかそれも難しくなります。在宅でどのように過ごせるのか、より多くの選択肢の提示が出来る地域なるといいなと思います。