

# キャンナスの集いin鎌倉を開催！！ きずな確かめ合った2日間



全国のキャンナス代表らが集まる「集い」が6月12～13日に鎌倉で開かれました。20年以上の超ベテランからこれから立ち上げを予定している新人まで、入れ替わり立ち代わりで31人が参加。子連れ参加の方もいて、会員同士の交流や初夏の鎌倉観光を堪能していました。

一番の盛り上がりを見せたのが、12日夜の夕食会。参加者全員が、交代で自己紹介し、最近の取り組みなどを共有しました。「キャンナスへの依頼は重たいものが多いけれど、つながりがありがたい」「困ったらみんなで考えて、会えばすぐ仲良くなれる。職場ではできない経験」「全国に仲間がいるのが良いところ」「絆があるから頑張れる」という声があがっていました。



大ベテランの早出代表、これから発会の方も含め31人が参加。時間を忘れて語り合いました



12日の夕食会は遅くまで盛り上がりしました(笑)

## これからも共に歩んでいきましょう

「この度、キャンナスの集いin鎌倉を開催致しました。コロナも落ち着いてゆっくりと皆様にお会いでき、いろいろなお話ができとても楽しい時間が過ごせました。

12日(日)、夕方からキャンナスを立上げられた初期ごろのメンバーで横須賀・南横浜の早出ミエ代表がお茶会に参加することになり、わざわざそのために参加された方も。コロナのこともあり数年ぶりに集いが開催したことで久しぶりに皆様とお会いすることができました。夕食は宿泊された方・夜だけ参加の方もいて人数も増えて楽しい時間になりました。立上げ希望の方の参加されて先輩方のお話をたくさん吸収していました。夜遅くまで、いろいろなお話をしていました。

13日(月)、鎌倉大仏・長谷寺を散策してお昼に華正楼でのランチでした。まだまだ話が尽きませんが解散となりました。これからも皆様と共に進んでいきましょう。



天候にも恵まれ、参加者は初夏の鎌倉も堪能しました。



## 「キャンナス」とは

英語の「できる (can)」と「看護師 (nurse)」の造語。在宅介護で苦勞した看護師の菅原由美が資格を地域に役立ててもらおうと1997年に立ち上げた全国訪問ボランティアナースの会が始まりです。ナースケアグループの原点です。

全国の拠点：150ヶ所  
(2022年5月末現在)

発行：ナースケアグループ  
発行人：菅原由美  
発行日：2022年7月15日  
〒251-0025  
藤沢市鶴沼石上1-6-1  
法華ホテルB1  
tel 0466-26-3980  
fax 0466-25-8111  
(有) ナースケア  
(有) フラワーケア  
(株) パールケア  
NPO法人キャンナス

ナースケア  
ニュース  
2022.No.7  
vol.129

24時間365日の安心を住まいへ

# Nurse Care

## 目次

鎌倉事業所をヨロシク  
キャンナスの集いを開催



## 夏本番、うだる暑さはまだ続く

# 熱中症のリスク高める脱水、水分補給は「こまめに」が正解



暑さ本番の8月。熱中症にはくれぐれもご用心ください。エアコンで部屋を涼しくするのはもちろんですが、こまめな水分補給が大切と言われます。なぜでしょうか？

私たちの体は、体温が上がりすぎないように「汗による放熱」「皮膚からの放熱」でコントロールしています。脱水状態になると熱を逃す働きが弱くなり、体温が下げられなくなり、体温上昇により、さまざまな機能障害を起こします。高齢者は水分を

## 熱中症予防のためのもう一步 ～日常生活での熱中症予防のポイント～

- こまめに水分補給する
- エアコン・扇風機を上手に使用する
- シャワーやタオルで身体を冷やす
- 部屋の温度を計る
- 暑いときは無理をしない
- 涼しい服装にする。外出時には日傘、帽子を着用する
- 部屋の風通しを良くする
- 緊急時・困った時の連絡先を確認する
- 涼しい場所・施設を利用する

溜めるタンクにあたる筋肉が減少し、体内の水分量が若い人に比べて少ない上、少ししか飲んだり食べたりしなくなるため、水分の摂取量も減少。相当数の方が普段から「隠れ脱水」状態にあるという指摘もあります。食事にも水分が含まれているので、1日に必要な飲料水は1.2ℓ程度。体が吸収できるのは1回200～250mlであるため、1日6～8回に分けて飲んでください。

# 鎌倉事業所を ヨロシクお願いします

訪問看護や市内で2ヶ所しかない定期巡回・随時対応型訪問介護看護も提供しています。

ナースケア鎌倉事業所は手広交差点から歩いてすぐの住宅街の中のひとときわ目立つピンクの建物の二階にあります。居宅介護支援事業、訪問介護事業、訪問看護事業、そして鎌倉市には2事業所しかない定期巡回随時対応型訪問介護看護事業（「定巡」）を運営しております。訪問系サービスのデパートです。

私は、昨年からケアマネが所属する居宅介護支援事業所管理者となりました沖山陽一と申します。

簡単に自己紹介をすると、福祉系の学校卒業後マリンスポーツ関連会社を経て福祉業界へ出戻り！療養型病院4年→老人保健施設14年→ナースケア入社し8年目です。趣味はサッカー、釣り。土日は地元の中学生にサッカーを教え、週3くらいで夜釣りをするのが日課です。鎌倉事業所には私を含めて3人のケアマネが在籍しており、利用者の立場に立つこと、家族の想いを大切にすることを常に心がけ信頼される事業所を目指して業務に励んでいます。

「定巡」は、利用料が月額定額の介護保険サービスの中の新しい在宅サービス



です。退院直後や状態が不安定の方、病状による変化や日常の介護（独居・日中独居・認知症の服薬確認が必要の方・難病等）のお困りごとにチームで連携できる環境にあります。様々な方の在宅生活を支えたり、最期まで住み慣れた家で、自分らしく生活のできる環境のサポートをしています。

介護サービスについて、在宅介護に関する相談などお困りの場合は是非ご相談ください。

鎌倉・深沢地区の頼れる介護事業所として、皆様のよき相談ができる介護事業所としてこれからも頑張ります！



管理者の沖山さん。どうぞよろしく

## 家庭菜園が仕事の癒しに

鎌倉事業所の庭は広くて、利用者様などが利用して下さり、今では季節の野菜やお花を育てています。

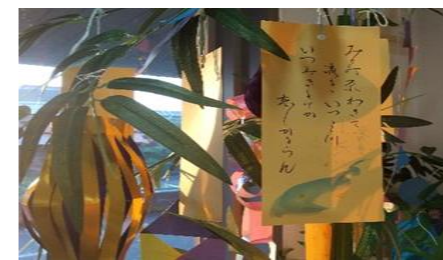
今年は従業員も挑戦!! と言っても畑を耕すわけではなく「ミニトマトを育てる培養土袋」を購入、ベランダ栽培からスタート。日当たりや風向きにより1日数回移動させたりして、ミニトマトはぐんぐん大きくなり無事収穫できそうです。青しそや種からの朝顔にもチャレンジ！家庭菜園は忙しい毎日の中で優しい気持ちと少しほっこりする癒しの時間でもあります。収穫できるのが楽しみです♪

庭ではミニトマトがすくすく育っています



## 玄関を飾る七夕飾り 何をお願いしてるかな

あつという間に梅雨が明け、ウェルライフヴィラ湘南ちがさきでの玄関には「七夕飾り」が登場しました。七夕飾りと各々の想いを短冊へ込め、玄関を華やかにしてくれています。（ウェルライフヴィラ湘南ちがさき 和田迫紀子）



## 「バイク部」発足！

ナースケア-のスタッフにはバイク免許取得者も多く、4月に「バイク部」を発足し、5月末に初ツーリングに行ってきました。その日都合の合ったメンバー4人で久里浜港からフェリーで金谷に渡り南房総をぐるっと1周。途中「地魚

回転寿司」や、「ピーナッツソフトクリーム」など美味しいものをめぐりとお天気にも恵まれ素敵な景色を堪能しました。（鎌倉事業所 和田迫 紀子）



## 状況の変化に強い「定巡」の訪問介護

通常の訪問介護に比べ、「定巡」の訪問介護は、ニーズに応じて随時調整できることが最大のメリットです。介護されているご家族が急に病気になる、出先での予定が長引いてしまったり戻り時間が遅くなってしまったりなど、臨時で対応が必要な場合、予定訪問時間外でご家族だけで介助ができない場合などに、短時間・複数回の見守り訪問や、介護の対応を臨時で組み込むこと

ができます。看護と併せてご利用いただいている場合は、ヘルパーと看護師が連携をとり、体調変化があった場合は看護師が助言したり、必要時、訪問させていただいています。

変化に柔軟に対応させていただくことで、ご本人様、ご家族様の体調面だけでなく生活全般をサポートさせていただいています。（湘南事業所・定期巡回 山口 侑子）

## ナースケアグループ直近3カ月の介護・看護サービス利用実績

	4月	5月	6月	新規	サービス提供エリア
訪問看護	126	128	125	▲	藤沢市、鎌倉市
訪問介護 鎌倉事業所	36	36	34	○	鎌倉市
居宅介護支援 湘南事業所	28	27	30	▲	藤沢市、鎌倉市
居宅介護支援 鎌倉事業所	64	77	90	▲	鎌倉市
小規模多機能型居宅介護「絆」	17	16	17	◎	藤沢市
定期巡回随時対応型 訪問介護看護 湘南事情所	20	21	20	◎	藤沢市
定期巡回随時対応型 訪問介護看護 鎌倉事業所	7	7	8	○	鎌倉市
ウェルライフヴィラ湘南ちがさき 内訪問介護事業所	24	28	28	◎	高齢者住宅所在地・茅ヶ崎市
ウェルライフガーデン海老名 内訪問介護事業所	31	33	34	◎	高齢者住宅所在地・海老名市 フラワーケアがサービ提供

◎十分余裕あり、○余裕あり、▲残り僅か、詳細はご相談ください、×あいにく一杯です。  
総合問い合わせ窓口：0466-26-3980