



f 仲間の日々の活動を紹介します

キャンナスの仲間は、ボランティアだけでなくさまざまな事業もしています。キャンナス白河（福島県）の田中こずえさんの場合は、宿泊できるデイサービスを経営。ご紹介するのは、そこでの出来事。3月13日付のFacebookへの投稿を紹介します（イラストも）。以下引用です。

泊りのおばあちゃん達と会議をしました。議題は「看取り」。
お泊まり仲間の1人が最近急にヘンテコになってしまいました。

私からみんなへ

「〇〇さん最近ヘンテコなことが多いけど、同じ仲間なのでみんなで支えています。よろしくお祈りします」

おばあちゃん1

「まだまだ元気だ、私がいっぱい話しかけるから大丈夫だ」
おばあちゃん2

「最後はここで死ねばいい。今までここはそうしてきているんだから。部屋だってみんなの居るところでいいよ」

おばあちゃん3

「次は私だな、だって同い年だもの。順番だ」
(中略)

議題に上がったおばあちゃんは、まだまだ元気なのですが、看取りは「あれっちょっと変だぞ」と感じた時からスタートします。
さぁスタートだ。



各地のキャンナスの活動は、Facebookのグループ機能でご覧いただけます。

直近3カ月の介護・看護サービス利用実績

(人数)

	1月	2月	3月	新規	サービス提供エリア
訪問看護	133	133	138	○	藤沢市、鎌倉市
訪問介護 鎌倉事業所	17	16	16	○	鎌倉市
居宅介護支援 湘南事業所	44	44	39	○	藤沢市、鎌倉市
居宅介護支援 鎌倉事業所	17	14	15	▲	鎌倉市
小規模多機能型居宅介護「絆」	16	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	15	16	18	◎	藤沢市
定期巡回随時対応型 訪問介護看護 鎌倉事業所	8	7	9	○	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	30	30	29	◎	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	28	28	28	◎	高齢者住宅所在地・海老名市 フラワーケアがサービス提供

◎十分余裕あり、○余裕あり、▲残り僅か、×あいにく今は一杯です。 総合問い合わせ窓口：0466-26-3980

「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。キャンナスは、私たちグループの原点。

発行：ナースケアグループ
発行人：菅原由美
発行日：2023年4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
(株) パールケア
(有) フラワーケア
NPO法人キャンナス

ナースケア

ナースケア
ニュース
2023.No.4
vol.137



目次

高齢者住宅の
イベントが復活

コロナ禍を乗り越えて
お誕生日会が再開



3月31日、パールケア茅ヶ崎では、コロナ禍で中止されていた毎月のお誕生日会が再開しました。おやつケーキに舌鼓を打ち、久しぶりにカラオケを楽しむことができたそうです。



高齢者住宅で、訪問介護等による支援を行っているパールケア茅ヶ崎。コロナ禍で以前のようにレクリエーションを頻回に行うことができずにいましたが、スタッフのたつての要望で3月31日に久しぶりにお誕生日会を開催できました。

凝った事は出来ませんが、食堂に集まり、色紙を利用したバースデーカード・工夫を凝らしたケーキ・甘い紅茶を召し上がりながら、カラオケをして過ごしました。

新型コロナウイルスも、5月8日には、インフルエンザと同じ五類の感染症に格下げになることも決まり、パールケアでも 日常を取り戻しつつあります。感染予防のため、外部のデイサービスの利用も中止をお願いいたしておりましたが、これも再開。居室で2～3人で30分程度、できればマスク着用でお願いしておりますが、ご家族などの面会もできるようになっております。無事にコロナを乗り切ることができ、スタッフ一同心からほっとしております。(パールケア ●●●●●●●●)



イベント盛り沢山の 高齢者住宅です



フラワーケアを紹介します。

私たちはナースケアのグループ会社で、高齢者住宅の1階に事務所を設け、職員が常に在籍しており、ご利用者様のサービスに基づき訪問しております。サービスに関しましては24時間対応、緊急時に対応を行いますので、安心してお過ごしして頂けます。施設では、職員が考え手作りし心のこもった、季節に合わせたイベントを行っています。

春は、ひなまつり、おひな様も飾り、皆さんで歌を歌ったり和菓子を食べたりしています。お花見、夏には夏祭り、冬はクリスマスと玄関や食堂お部屋の前の通路などに、職員が手作りし飾り付けで

もりあげています。おやつの時間にショートケーキを召し上がって頂いています。クリスマスプレゼントにはくじ引き式で行い何が当たるかお楽しみ🎁

ご利用者様もとても盛り上がり楽しんで頂けたっております、

ご利用者様のお誕生日には、おやつの時間に皆さんで歌を歌い、メッセージカードをお渡ししています。月に1回、外部より、床屋さんや移動販売の方に来ていただき、外出が困難なご利用者様に気分転換もかね楽しんで頂いております。
(フラワーケア管理者 中村亜希子)



愛とは報われないもの、、、

訪問看護ステーションで、事務所の整理、電子カルテへの入力作業などを行っています。

私の1日は、朝、5時前に猫に起こされるところから始まります。ウェットの食事を準備し、その後ドライブ。

ところが、ドライは匂いが飛ぶと食べてくれません。そこで数種類を順次投入します。遅れると鋭い牙や爪で攻撃してきます。

この子は、小さい時から乱暴者で、不良少女でした。中年になってもその性質は変わりません。ひととおり食事が終わると、ウンコをして眠ります。私はすぐウンコの始末をします。このように一生懸命世話をして、残念ながら私にはほとんど懐きません。

でも、それでいいのです。愛とは本来そういうものです。そうですね？

(ナースケア湘南訪問看護ステーション 林義和)

香りの力で健康に

みなさんいかがお過ごしですか？
季節の変わり目で、体調崩しやすい方が多いですね。

また、今年は花粉の飛散が例年より多い予測がされていますね。

体調不良や花粉症などのアレルギー予防や対策に、アロマという香りの力を活用してみませんか？
香りは、嗅ぐことで0、2秒で脳に届き、自律神経のケアやホルモンケア、ストレスケア、など様々な効果があると言われています。また、香りは嗅ぐことで記憶を呼び戻すとも言われています。それを「プルースト現象」といい、認知症ケア、心理学にも使われます。

《おすすめアロマ》

- ラベンダー：鎮静作用あり、安眠効果やリラクゼーション効果あり。
- ペパーミント：鎮痛・鎮痒・冷却・防腐・殺菌作用あり、気分をリフレッシュ。
- ユーカリプタス：呼吸器系に効果。咳や痰の緩和に役立つ。
- オレンジ：鎮静・抑鬱・高揚・消化促進などの効果あり。油汚れを除去したり、空気をリフレッシュしてくれる。

“食べる”を支援するSTの仕事

嚥下体操でオーラルフレイルを予防しましょう

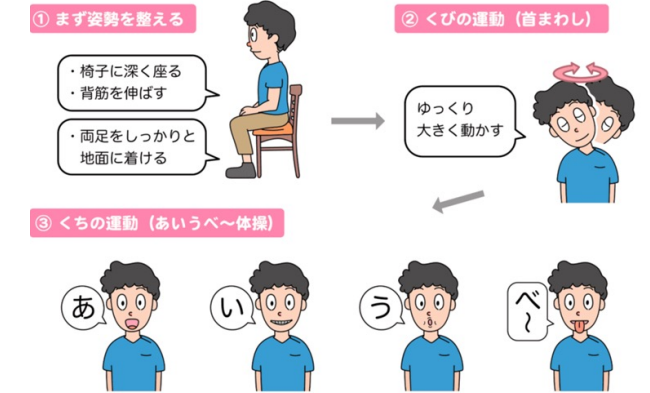
今月も「食べる事」の支援についてお話させていただきます。「食べる事」に必要な嚥下機能の低下は脳血管疾患等の病気や加齢などによって生じやすくなります。

近年加齢による嚥下機能低下が注目されています。「オーラルフレイル」という言葉をご存じでしょうか。オーラルフレイルは2013年厚生労働省事業におけるワーキンググループにおいて名づけられ、概念としては口から食べ物をこぼす、ものがうまく呑み込めない、滑舌が悪くなる等といった軽微な衰えを見逃した場合、全身的な機能低下が進むことを示します。

オーラルフレイルを予防する簡単な嚥下体操をご紹介します。食事の前に行って頂くと咀嚼嚥下筋がほぐされ、唾液分泌もされやすくなり効果的です。

(ナースケア湘南訪問看護ステーション 言語聴覚士 上杉安哉子)

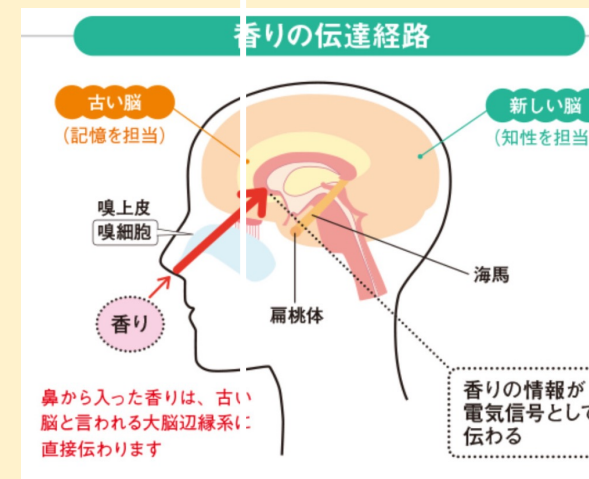
嚥下体操「超」簡易版



イラスト「リハツパメ」

おすすめアロマ

ティッシュやハンカチに精油を垂らしたり、アロマディフューザーなどの器具を用いたりして香りを楽しむ方法は芳香浴といって最も手軽でスタンダードな方法。入浴や足湯の時に滴らすのは沐浴法といえます。健康に過ごすためには、しっかりお風呂に入って身体を温めましょう。その際に、一滴アロマを垂らすと、極上アロマ風呂になります。ぜひ試してみてください。
(ナースケア湘南訪問看護ステーション 齊藤あやか)



アロマ体験ができる 「まちの保健室」 5月は17日開催です

5月17日は「まちの保健室」です。14時から、ふらっとステーションふじさわにて。アロマを練り込んだハンドクリームづくりも行います。詳細はHPをご覧ください。