



全国各地に続々とキャンナスが誕生中

5月から6月にかけて、3カ所の拠点が誕生しました。このところ立ち上げ急増中で、事務局も嬉しい悲鳴をあげています。



**5月21日 キャンナス城崎（兵庫）**  
会場は代表宮田しのぶ代表のご自宅。料亭だったという古民家風の素敵な住まいでした。158か所目。

**6月4日 キャンナス菅平（長野）**  
菅平高原はスポーツ合宿でも有名。スポーツでくる方の困ったにも対応していくそうです。159か所目。



**6月8日 キャンナス千葉花見川**  
菅原由美代表と20年来の付き合いのある地元社会福祉法人風の村池田徹理事長も駆けつけていただきました。160カ所目



※当日の様子は、<https://nurse.jp> もご覧ください。

直近3カ月の介護・看護サービス利用実績

(人数)

	3月	4月	5月	新規	サービス提供エリア
訪問看護	138	135	136	○	藤沢市、鎌倉市
訪問介護 鎌倉事業所	16	10	9	○	鎌倉市
居宅介護支援 湘南事業所	39	44	37	▲	藤沢市、鎌倉市
居宅介護支援 鎌倉事業所	15	15	13	▲	鎌倉市
小規模多機能型居宅介護「絆」	17	20	20	◎	藤沢市
定期巡回随時対応型 訪問介護看護 湘南事情所	18	10	10	◎	藤沢市
定期巡回随時対応型 訪問介護看護 鎌倉事業所	9	10	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	29	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	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6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

ナーズケア



目次

梅雨でも  
熱中症に  
気をつけて

少しずつコロナ禍前の日常に  
外食イベントが復活



メニューから選ぶのが楽しい外食



俣野別邸公園にて

小規模多機能型居宅介護 絆では、外食が名物でしたが、コロナの影響で長らく行っておりませんでした。ようやく、コロナが落ち着いてきましたので、先日、ご利用者様と私たち絆のスタッフで昼食を食べに出かけました。久しぶりの事で、少々戸惑う事もございましたが無事に食べに行くことが出来ました。

ご利用者の方々も、久しぶりの外食で、少々テンションが上がられたようで、メニューを見ながら、楽しそうに選んでおられました。そして、御自分の食べたいものを選ばれ、とても嬉しそうでした。

その後、車で俣野町にある『俣野別邸公園』に向かいました、色とりどりのアジサイがきれいに咲いており、とても有意義な時間となりました。

まだ、用心は必要ですが、コロナ前の日常が戻ってきているのは、とても嬉しい事ですね。今後も機会を見つけては外出をして行きたいと思っております。(小規模多機能型居宅介護 絆管理者 中山房江)

ご案内 7月のまちの保健室は17日(月)となります



# 梅雨の晴れ間から熱中症には御用心



6月初旬より関東地方も梅雨に入りました。熱中症による救急搬送は、真夏日（最高気温が30度以上）になると発生し始め、猛暑日（35度以上）では急激に増加しますが、梅雨の晴れ間や梅雨明けの蒸し暑くなった時期にも熱中症は多く見られます。

この時期は身体がまだ暑さに慣れていないため上手に汗をかくことができず放熱量が低くなる為、体温をうまく調節できないからです。

ナースケアの訪問看護ステーションでは、毎年、利用者様方にも熱中症対策の促しを早々に始めています。こまめな水分摂取、適度な塩分摂取、こもり熱対策の衣類調整、クーリングなどなど・・・

熱中症対策は様々ありますが、高齢者はスポーツドリンクや経口補水液の味が苦手という方は少なくなく、水分摂取量を維持するのがなかなか困難な方もいらっしゃいます。そんな時はその方の生活習慣や味の好みをもとに、特に制限がない場合は必要な水分、塩分が摂れるように麦茶にお塩をひとつまみ入れていただくなど、生活の中で取り入れられる方法をおすすめしています。（ナースケア湘南訪問看護事業所 管理者 山口侑子）

## 熱中症予防にもおすすめ 定期巡回型訪問介護

### 1日複数回訪問で生活を見守り

熱中症予防には、室温管理とこまめな水分補給が重要ですが、お一人暮らしだったり、日中は家族は仕事で高齢者が一人きりという場合は、ご心配ですね。

そんな時は、定期巡回型訪問介護が便利です。1日、何度も訪問して、水を飲んでいただいたり、エアコンが消えていないか確認することができます。

さらに、呼び出しがあれば、ヘルパーが駆けつけます。24時間365日、暮らしの見守りができるサービスなんです。

大事なお薬だけれど、認知症があって、時間通りに飲めているか心配という時にも定期巡回型訪問介護は便利です。

藤沢市、鎌倉市の方が利用できます。詳しくは、事業所にご相談ください。

### 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

### QUIZ クイズ

コーヒーの赤い実が女性のかんざしに似ていることから玉飾りの「珈」と、玉飾りの紐の「琲」を組み合わせ「珈琲」という漢字を考案した人物は誰でしょう?? 江戸時代の蘭学者ですよ。

- A.宇田川榕庵 B.矢沢永吉 C.竈門炭治郎



## 食べにくいものを食べやすくする工夫



嚥下障害のある方でも安全に食事を摂ることができる為の食事介助のポイントについてお話をさせていただきます。

### ●ティースプーンを使う

スプーンホールが浅いものが多いため、舌中央の凹みに収まり、口唇閉鎖を阻害しないため嚥下障害のある方でも比較的 safely に摂取できます。大きいカレースプーンは不向きです。

### ●姿勢が大事

頭は顎を少し引いた姿勢を取りましょう。顎が上がっていると口からのどまで真っすぐに食物が落ちることで誤嚥しやすくなります!

椅子に座って食べる場合は椅子に深く腰かけ、足は床につけます。腰、膝、足首の関節が直角の状態が最も安定した座位状態です。

ベッド上の場合、リクライニング30~50度で調整します。ポイントは、足の裏をクッションやバスタオルなどで接地させること。

身体の方へへのずれを防ぐことができたり、咀嚼や嚥下力、咳嗽力を維持向上させ、誤嚥予防につながります。

### ●一口ずつの介助

しっかりと嚥下してから次の一口を介助しましょう。ごっくんと喉ぼとけが上がって下がることで確認できます。

### ●30分以内で終了する

時間をかけすぎると、嚥下筋が疲労して誤嚥しやすくなる場合があります。30分以内に終了することが理想です、必要な量が摂れない場合は食形態の変更が必要かもしれません。1御心配なことがあれば医療スタッフにご相談ください。

(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)



### Wワークでバリスタも

私は理学療法の仕事に加えて、サイドワークをしており、鎌倉の観光地やコワーキングスペース、イベントへの出店でスペシャルティコーヒーを扱うバリスタとしても活動しています。

飲みにきてくれた人が、どんなことを大切にしているのか? 今日は何ぞ来てくれたのかな? なんてことを聞いていると、理学療法士で介入中に行っていることと似ているような感じがしています。コミュニティ作りとその発展を目標に『medium』という屋号でこれからも活動しています。お会いできる日を楽しみにしております。最後にクイズです。左ページをご覧ください。

(ナースケア湘南 理学療法士 伊藤 圭太)

### 向き合うケアが目標

これまで施設介護を3年半行ってまいりました。施設介護は大人数を時間内にケアする必要があるため、スピードや効率が重視されます。利用者様のペースやご希望に合わせてられないケースも多々あり、もどかしく感じる部分もありました。

訪問介護では、利用者様のご希望に沿って、より向き合ったケアが出来ると考え、フラワーケア海老名に入職いたしました。その分、責任の大きな仕事になると感じています。先輩の職員に学びながら、ケアの質やコミュニケーションを向上させていきたいと存じます。

(フラワーケア ヘルパー 岡田健太)

### 最後に出会う1人

こちらの事業所でお世話になって気付いたら5年目となります。ごく普通の住宅街の中にある施設では、ご利用者様と散歩や買物の時に近所の住民の方とすれ違うようなとても穏やかな環境にあります。

今年64歳で利用者方とも年齢も近いので、同じ目線になれるよう心しております。

「私達はここで永い一生の最後を暮らす利用者方にとっては、家族以外で最後に出会う顔見知りの知人です。」これは、ここで出会った先輩の言葉です。毎日、肝に銘じて仕事しています。

(パールケア ヘルパー 米花尚志)

