

当社のスタッフが生んだ充実介護

長岡市宮関にお住まいの渡辺ツルさんは、91才。現在、長男の渡辺広春さん、長女の春枝さんとその娘さんの4人暮らしです。ツルさんの介護は広治さんと春枝さんが主にを行っています。

長岡の長命堂という和菓子屋さんで煎餅を焼い

ていたツルさん。夫は傷痍軍人で3人の子持ち、生活は決して楽ではありませんでした。しかし、今は夫の軍人恩給と遺族年金で安心して暮らしています。

ツルさんと当社のお付き合いは、春枝さんがわざわざ長岡支店のショッ

プにご来店されて介護用品をご購入されたことに始まりました、すぐ用達できるショッップを気に入られたとのことでした。福祉用具や介護用品を上手に取り入れておられる暮らし方をご紹介します。

「介護保険は使っていない と思うし、知らない人が 多いねえ」

「介護保険は使っていない と思うし、知らない人が 多いねえ」

誤解を生む「楽」ではなく
制度を熟知して
ラクしよう



⑤ クシを使ってオシャレ気分充分。さあ、デイケアや散歩へ出発



① 尿の処理をして準備が整う



② 二人がかりでベッドから車いすへ



③ 車いすに乗って外出の準備



④ 再び尿パットを装着

使用していることにあつたこと、人間の身体は複雑なもので腸が体内の間隙に入ると腸閉塞を起こしていたので「と春枝さんが説明してくれま

たが、歩ける状況でした。ツルさんは大柄で比較的体重もあることから、介護者が介助するのが困難であったり、起き上がって歩くことも困難な状況でした。以前、救急車を呼んで病院に行った時も救急隊員の方が3人がかりでシートにくるんで運んでくれました。病院では、「突然歩行が困難になったのは、足

75才のときに人口骨を入れる足の手術をして、リハビリで杖を突いた歩行訓練をしました。とにかく一生懸命でした。ところが、それから数年して内臓が片寄り腸閉塞を発症しました。原因は、歩行の補助に使っていた杖を一方の腕だけで

した。ツルさんは身体が大柄なために腸も長く、内視鏡を入れるのも簡単ではありませんでした。それでも症状が快復して、杖からシルバーカー（買い物籠の付いた手押し車）に切り替えました。両手で押すので歩行がスムーズになりました。人口骨は、永久に手術

だけが原因ではない」との判断であったため、MRI（磁気共鳴画像検査）でも検査を行いました。その結果、背骨に異常な発達があることが判明しました。背骨の発達によって、腰の神経が圧迫されて激痛が生じていたとのことでした。

病名は「脊柱管狭窄症」でした。当時はすでに90歳も間近でした。腰の骨を削って神経の圧迫から回避する方法もありましたが、担当の医師からは「年齢を考えると別の治療の方が無難である」との説明でした。

しかし、ツルさんは寝返りでも激痛が走り、看護師さんなどいろいろな工夫してくれましたが、痛がってどうにもならない状況でした。

ところが、長年の介護でつぼを心得ていた春枝さんが介助すると、何ともないことがありました。診断の結果は、「これ以上はどうにもならない」との説明でしたが春枝さんは「車いすに乗せてでもなんとか退院させてあげよう」との思いを強くし、それを実行しました。

以下、次頁につづく

前頁からのつづき

状況に応じた介護用品の使い分け

ところで、当時は春枝さん自身も腰を痛めていました。大変な労力が必要となるこの介護をどうしたら楽にすることが出来るか？……介護保険を上手に使用すれば、絶対に在宅での介護は可能……という信念を持ちました。

これらのサービスを利
用するには、ベッドから
車いすへ移る必要があり
ます。大人が二人がかり
でも大変なため、安心し
て車いすに移乗できる福
祉用具が欠かせませんで
したので「移動用リフト」
を導入し、ベッドから車

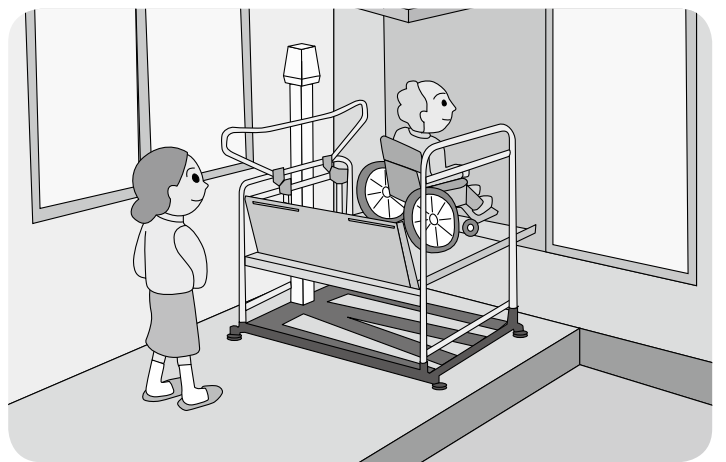
いすへの移乗が楽
になりました。ま
た、外出の際には、
狭い廊下は使用せ
ず部屋の大きな窓
から直接屋外へ出
ることが出来るよ
うに「車いす用電
動昇降機」も導入
しました。ボタン
ひとつで簡単に昇
降が可能で、おか
げで介護負担の軽

そこでまず、必要なサ
ービスを考えて、現在は
月に1回（3泊4日）の
ショートステイ、週2回
のデイサービス、週1回
の訪問看護を利用してい
ます。



●移動用リフト

工事不要で、ベッ
ドフレームに固定す
るタイプ。ベッドか
ら車いす、ポータブ
ルトイレなどに移乗
するのに便利です。



●車いす用電動昇降機

ツルさんが外出
するとき車いす
ごと吐き出し窓口
から外へ運び出さ
れます。

- ①移動用リフト …… 1,600円
- ②車いす用電動昇降機 …… 2,500円
- ③電動介護ベッド …… 1,300円
- ④サイドレール …… 100円
- ⑤車いす …… 800円
- ⑥車いす用クッション …… 300円
- ⑦床ずれ防止マットレス …… 1,000円
- 月額自己負担額 計7,600円

減が図られました。
渡辺ツルさんが現在
ご利用の福祉用具（介護
保険レンタル）は左記の
7品目です。金額（月額
利用料）は、介護保険に
おいてご利用者が実際に
お支払される自己負担額
（1割負担）を示してい
ます。

身体状況や部屋の状況
暮らし方に合わせて、さ
まざまな福祉用具を上手
に組み合わせることによ
って、本人や介護者の労
力が大幅に軽減され、「楽
に生活することができ
ようになります」と春
枝さんは胸を張ります。
「必要な時に必要な福
祉用具が使用で
きる」のが介護
保険レンタルの
特長ですので
使用しなくなっ
たレンタル品は
ご返却いただき
次のご利用者



⑤床ずれナースシートも暖かく、それでいて蒸れにくい。シートで皮膚と厚み部分の空気層が羽毛と同じ働きをします。



⑤ナースシート＝「傷口を乾燥させるのに最適」と春枝さん。

工夫と研究で床ずれを予防

春枝さんにとって、ベ
ッド生活のツルさんの身
体の向きを変えることは
重労働であり、床ずれの
心配が消えませんでした。
そこで春枝さんはい
ろいろと調べた結果「ナ
ースシート」をご使用中。
このシートは、無臭性の
粘着材を使用した皮膚に
優しい固定用のシートで、
通気性のある特殊なシー
トのためムレやカブレが
少なく、ぴったりとフィ
ットし、簡単に手で切っ
て絆創膏がわりにも使用
することもできます。
春枝さんの経験では、
「とにかく乾燥させるこ
とが床ずれ回避に一番
いいのではないかと成果
を教えてくださいました。

提供され、有効に活用さ
れています。
当社では、回収された
福祉用具を、社団法人シ
ルバーサービス振興会の
品質基準を満たして認定
を受けている消毒システ
ム（オゾン消毒・薬品消
毒・乾熱処理）で徹底的
に消毒しており、新品同
様の「安全で安心な福祉
用具」をご提供していま
す。「だから、遠慮なく使
わせていただいております
」と、春枝さんはおっ
しゃいました。

「脊柱管狭窄症」の症状の特徴

●長い時間歩けないが、しばらく休むとまた歩ける。「間欠跛行」といいます。
脊柱管狭窄症の症状の特徴として、しばらく歩くと、だんだん下肢が痺れたり重くなったり、痛みが出たりして、歩くことが困難になります。しかし、腰掛けたり屈めたりして「しばらく休むとまた歩けるようになる」という、「間欠跛行（かんけつはこう）」という状態が、脊柱管狭窄症の症状の特徴です。
持続して歩ける時間は、1～2分の場合から10分程度など、脊柱管狭窄症のレベルによって、違ってきます。
「間欠跛行（かんけつはこう）」について、理解してほしいことは、「年齢のせいでは歩けなくなった」のだろうとの「思い込みや自己判断」で、放置し悪化させることのないように、ご家族やまわりの人達にも、十分注意していただきたいものです。

●前かがみになると楽。
また、腰を反らせる状態、立って腰がのびた状態で痛みが強くなるため、手押し車/乳母車/カートや自転車に乗ったりと、「前かがみになると楽になる」という特徴があります。
前かがみになると楽になるのは、体がいくらか前かがみになることによって神経への圧迫が緩むからです。

生き物詩シリーズ③

詩 国見 修一（詩人・上越詩を読む会 妙高市）
絵 山本みゆき（子どもの読み聞かせサークルでの活動 上越市）

ハサミ虫

砂場で子供に見つけられた
体を弓なりにして
シッポのハサミが
にらむ にらむ
ハサミがにらむ

遠い砂漠のサソリの
気分



講演会から思うこと

ケアマネに少ない看護師有資格者

——よりよい在宅チームケアを受けるために——

最近ますます

関心が高まっている終末期医療や看護・介護につきましても、私が介護の世界に飛び込んだ18年前の当時から「苦しんでおられる患者さんと向き合って、何とか介護の世界から楽になっていただきたい」と思っていました。



看護師有資格者のケアマネジャーの林規子さん（今年四月から在籍）と管理者の英さん（右）

英 恵美子

以下に、新潟労災病院 外科部長の伊達和俊先生から「がんの基本講座——がんの発生・治療・ケアについて」というご講演を聴く貴重な機会をいただきましたのでご紹介いたします。

お話を聞いて、上越には緩和ケア外来が労災病院と県立中央病院にあり、病気の進行に応じた対応に関して内科や泌尿器科

訪問入浴介護は、ご自宅においてベッドの上で過ごすことが多くなった

康状態が保つことが主な目的です。

訪問入浴介護では、お客様の身体清潔保持だけでなく、身体状況の把握や温浴効果による身体機能の向上も期待でき、これらによって、より良い健



訪問入浴介護を体験

上越看護専門学校より

実習生

まだまだ知らない人が多い訪問入浴介護で先日、

今回の体験学習では、訪問入浴介護サービスの目的やサービスの流れ、ご利用者の身体的な特

ケアマネジャーという職業に従事しながら医療の知識が少ない私は、医療を必要とする現場に遭遇したときに、自分自身の知識のなさに情けない気持ちになることが多々ありました。ずっとコンプレックスを抱き、この気持ち「娘にはこんな思いをさせたくない」との一念で、娘に医療の道に進ませたくらいです。

私が今でもときどき思い出すのは、「畳の上で死にたい」という言葉です。「自宅で皆に看取られて亡くなりたくない」という気持ちは、多くの人たちが心に描いている「願い」ではないでしょうか。

現実的に、ご自宅で看取られたいというご希望に対して、医師や訪問看護師、更に各サービス事

上越看護専門学校（上越市大潟区・国立さいがた病院内）の学生さんが体験実習をされました。

また、実習によって、

①新陳代謝の向上や血液循環の促進、②皮膚の清潔保持、③皮膚疾患などの早期発見、④床ずれ防止、⑤心理的爽快感などがあることを学んでお

業所などがチームケアを組んで、ご本人様やご家族様を支え、励ましあっている状況においては涙しながら「看取り」を学ばせていただきました。後日、ご家族様より「不

安だらけの「看取り」でしたが、安らかな顔を見て、悔いはございません」との言葉をいただき安堵を感じたことが日々の仕事の支えになっています。今回の講演会では、が

んという病に向き合う覚悟を解いてくださる伊達先生のお話を聞いて、私自身も介護の道に進ませる新たな糧をいただく機会となります。

下越ブロック通信
新発田営業所
県北の文化都市に
“目印”は黄色の建物

さくらメディカルの拠点の中で、最北の新発田営業所をご紹介します。

新発田営業所の所在地である新発田市は、人口が新潟県内で4番目の約10万3千人であり、新潟県北部の中核都市です。

新発田藩の城下町として栄えた新発田城は、日本100名城にも選定されており、桜の季節には市民に親しまれています。

さらに、足軽長屋や清水園などの文化遺産や全国でも有名な「月岡温泉」、越後の銘酒など、さまざま観光資源があります。

新発田営業所では平成14年に開設し、黄色の外観がとも目立つので、営業所の場所をお教えしますと、とてもわかりやすいと評判です。

さらに、右記以外の効果として、ご家族などの介護者の介護負担も軽減されること、サービス中のスタッフとの会話などによって、介護者の孤独感の軽減に繋がることもあることに対して熱心に質問をされるなど、上越看護専門学校のレベルの高さを改めて実感する実習となりました。

現在の人員は、営業担当者5名と事務担当者1名の合計6名体制で、アットホームな雰囲気のもとチームワークもよく担当している新発田市や村上市、胎内市、聖籠町、関川町に迅速なサービス提供を心掛けています。

私たちは、下越地域の皆さまに親しまれるように、きめ細やかなサービスと迅速な対応を心掛けています。住み慣れたご自宅で暮らしておられる皆さまの生活が、もっともっと「安心・安全・快適」になるように、私たちスタッフ一同が最適な提案をさせていただきます。

お知らせ

地域に密着！長野さくらメディカル(株)誕生

平成16年8月に長野市に開設しました「長野営業所」は9月1日より、一層の地域に根づいた事業所を目指して、新会社に生まれ変わりました。引き続き、ご愛顧をよろしく願っています。



ヘルパーの作る介護簡単メニュー

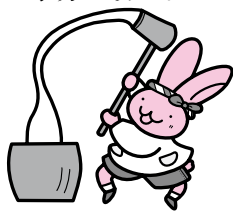
秋特集

すっかり秋の気配が深まってきました。今号は「特集」としまして、ご自宅にある野菜や肉などを利用して「グラタン」と「お好み焼き」を作りやすく、二品ともじやがいものすりおろしをつなぎに使って簡単でおいしく、ご好評の献立です。また、秋らしい一品として、豆腐の白玉団子で作る「お月見だんご」もご紹介いたします。



豆腐白玉で作るヘルシーメニューの「お月見だんご」 4人分

- ①絹ごし豆腐200gをキッチンペーパーで水気を少し取っておく(押さずにペーパーにしみこませる程度)。白玉粉25gの半分位をボールに入れ、水気を少し取った絹ごし豆腐をくずしてよくこねる。そのあとで残りの白玉粉を入れてなめらかになるぐらいこねる。
- ②一口大にまるめ、真ん中にくぼみを入れる。
- ③たっぷりの熱湯の中に②を入れて浮いてきたら、さらに1分程度ゆでる。
- ④氷水にゆでた③を入れて水分を切る。
- ⑤器に盛り付けてあずき缶のアンヤくだもの缶のくだものなど家にあるものを添える。



季節の野菜でグラタン 4人分

- ①たまねぎ中1個(200g)位をうす切りにします。えのき50g(みじん切り)、人参50g(千切り)、しいたけ4~5枚(千切り)、なす中1個70g、豚肉100g(大き目のみじん切り)を用意します。
- ②フライパンに適量のサラダ油を入れ、①の材料を炒め、塩・こしょうをして、しんなりしたら、火を止めます。
- ③②の中に、じゃがいも200gすりおろしを入れて、牛乳100ccの中にコーンスープの素を溶かして入れます。
- ④再び火を入れてかき混ぜて、砂糖小(1)、顆粒だし小(1)を入れ、味をととのえます。
- ⑤グラタン皿に盛りつけて、その上に、ゆでたブロッコリーととろけるチーズをのせて、オーブントースターで焼きます。焦げ目がついたら受け皿にのせて出来上がり!
- ⑥グラタンの材料もマカロニやナス、きのこたっぷり、トマトなどなんでもかまいません。じゃがいものつなぎで粉臭くなく、とろりとして美味しくなりますよ!



おろしじゃがいもでお好み焼き 4人分

- ①じゃがいもの皮を剥いて200g位(大1個)をすりおろしたもの、キャベツのみじん切り(大き目に切ったもの)150g、人参(みじん切り)30g、しいたけ(みじん切り)2枚、牛乳30cc、小麦粉大(5)、たまご1個、砂糖小(1)、だし顆粒小(1)、ひき肉100g、色どりに青ものオクラゆで4本(みじん切り)をボールの中であわせる。なお、小麦粉が多いと生地がたくなるので、なるべく少ない方が望ましいのですが、足りない場合は少し足してもかまいません。
- ②フライパンにサラダ油、もしくは、マーガリンを適量入れて温め、スプーンで①の生地をすくって焼きます。
- ③お皿に盛ってかつおぶしを振りかけ、好みてマヨネーズやソースで召し上がってください。
- ④また、野菜のみじん切りは季節によってなんでもかまいませんが、キャベツとすりおろしのじゃがいも、肉類は必ず入れてください。

講師とメモを取るヘルパーの皆さん



⑥ 20:13 テーブルもピカピカ! 後片付け終了



① 18:35 どのお宅にもある本日の食材



⑤ 19:34 いただきます! 試食で出来ばえをチェック



② 18:39 仕事の後、全員揃って講習開始



④ 19:09 出来上がったものから次々盛り付け



③ 18:52 6班に分かれて調理スタート。おいしい匂いが立ち込めます

料理の腕を磨いて「おいしさ」も

訪問介護研修にて介護食講座開催

さくらメデイカルの訪問介護(高田と直江津)では、サービスの質を高める取り組みの一環として、毎月一回、研修会を開催し、知識と技能の研鑽に努めています。この研修会では、感染症や食中毒の予防対策、

救急救命法、介護用品や福祉用具の活用方法、音楽療法など幅広いテーマを学んでいます。去る9月22日に、上越市ワークパル(調理実習室)で開催されました研修会では、「介護簡単メニュー」でお馴染みの介護

食士の板倉寛子さんを講師に迎えて、料理の腕を磨きました。訪問介護(ホームヘルパー)の仕事は、身体介助以外にも部屋の掃除や食事の準備・介助などさまざまです。食事一つとっても、限られた時間の中で少しでもおいしく食べていただき、元気の源となるように心がけています。

板倉講師のワンポイントアドバイス

● 特別な食材を用意することは介護者の負担にもなります。ある材料とある時間で「それなり」に作りましょう! ● しゃっばいものが少し

でもあると食欲がわきます。全体的に濃くせず、部分的に濃くしましょう! ● 食事は見た目も大切です。材料の色合いや盛り付けを工夫して、「おいしさ」を演出しましょう!