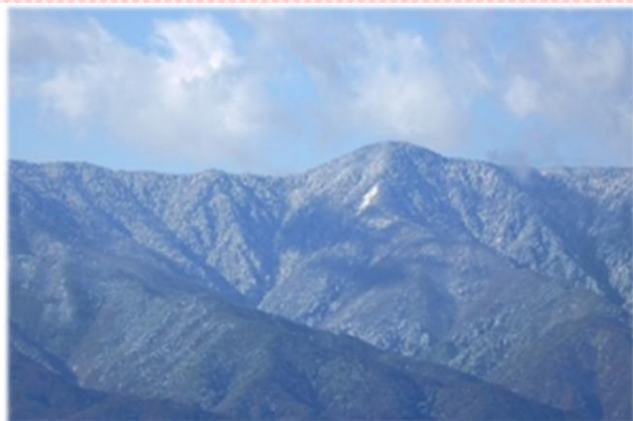


ゆめつづい

第 5 号

2019年3月発行



●利用者ご家族様の声

介護をしているご家族様にいくつか質問アンケートを行いました。

●トピックス

便秘に対しての簡単な腹部のマッサージ方法をご紹介します



私達のステーションでは、在宅で療養されている方々が、地域でその人らしく生活できるようにサービス提供に努めております。今後とも、よろしくお願いいたします。



●西村看護師から一言

4月から訪問看護師として働き始め、この度、産休に入らせて頂きました。短い間でしたが、充実した日々でした。これから、出産・子育て頑張ります。

利用者ご家族様の声

Q1

介護をしている中で1番大変だと思うことはなんですか？

A

- ・ デイサービスやショートステイを利用しているけど、体調がいつ変化するかが頭から離れない
- ・ 予測できない行動をするので、1人で家に置いておけない
- ・ 過去の記憶はあるものの、新しいことが覚えられない
- ・ 意思が思うように伝達できないので、表情や体の様子から判断しなければならない
- ・ 夜中の吸引や唾液漏れの始末
- ・ 睡眠が浅くなり、日中眠いことが多い
- ・ 相手の「すみません」という言葉に心を痛める。「ありがとう」と言われるような負担を感じさせないスマートな介護をしたい
- ・ 食事療法に重点を置いているが、治療後に食欲が落ちて無理して食べている姿が辛い
- ・ 在宅介護をすること全てが、大変だと思う

Q2

辛いとき誰かに話せていますか？

A

- ・ 家族、友人
- ・ 親族、介護経験者
- ・ 訪問看護師、ケアマネージャー
- ・ あまり誰かに話す気になれない（愚痴に聞こえるのが嫌）
- ・ 辛いということはない



Q3

息抜きや気分転換はどうしていますか？

A

- ・ YouTubeで音楽を聴くこと（今は松山千春の「大空と大地の中で」が応援歌）
- ・ 住まいの周辺を歩くなどの軽い散歩
- ・ 春から秋は畑に行くこと。週3回2時間くらいは、趣味の仲間とお茶を飲んだり世間話をする
- ・ 英語や数学の勉強や、パソコン、テレビ、音楽を楽しむ
- ・ 家族に見守りをしてもらって外出する
- ・ デイサービスやショートステイを利用する
- ・ 友人とウォーキングしたり、買い物、外食を時々する
- ・ 空いた時間に自分の好きなことをする
- ・ デイやショートを利用しても、家事などで息抜きできない。しいて言えば、ショート中の朝はゆっくり寝ていられることくらい

Q4

訪問看護に望むことを教えてください

- A
- ・ 体調に波もあるので、専門職として対応の相談に乗ってほしい
 - ・ 体調が悪いときにその都度訪問してもらえるので、心強い

Q5

同じ介護をされている方へ向けてエールを一言お願いします！

- A
- ・ 人目は気にせず、自分のできることをすればいいと思います
 - ・ 地域包括システムのおかげで、大勢の方のアドバイスがあり助かっています。お互いに情報交換し、老々介護を前向きに歩んでいきましょう！
 - ・ 老々介護はどうしても過去の思い出が長くなりませんか？それよりも、これからの目標、楽しい計画など、努力目標を持ったり話題づくりの会話をするよう心掛けています
 - ・ 色々難しく考えず、介護はエキスパートである専門職の方々に任せて、機嫌よく穏やかに接することが家族の一番大事な仕事と思って日々のんびり過ごしたいです
 - ・ 一人で頑張りすぎないこと！手抜きすること！自分自身の時間をもつこと！！

介護されているご家族の中には、短歌を詠まれている方もいらっしゃいます。今回の質問に対し、このような歌で答えて下さいました！

- A1. 介護する人は全国で十万人、思へば我も辛く思はず
- A2. 辛いこと誰にも話すことはせず私の心に我は話すも
- A3. 息抜きも人には言はず真夜中に妻には言はず風呂に入りゆく
- A4. 望むことなど一つもありません妻の笑顔を早く見たしも
- A5. 頑張ってください介護の皆さんに一言告げて一日過ぎゆく



介護をされているご家族の想いの一部を掲載させていただきました。

普段、色々な気持ちを抱えて頑張っている皆さんの想いに触れて、改めてご本人、ご家族のお気持ちに寄り添ったケアを心がけていきたいと感じました。



今回は数名のご家族にご協力いただき、アンケート形式で答えていただきました。ご協力ありがとうございました。また、折に触れ他の方のお話も聞かせていただいてケアに活かしていきたいと思えます。

便秘時のマッサージ

今回のトピックスは、便秘時のお腹のマッサージについてです。
高齢の方や女性は、この悩みをお持ちの方も多いのではないのでしょうか？
今回は、自分でできる簡単なお腹のマッサージ方法についてです。

■便秘とは

便の水分量が少なく、硬くなることによって出にくくなった状態

- ① 腸の動きが悪い
- ② 腸の動きは良いが直腸で便が滞っている
- ③ ①と②両方

上記により、排便回数が減ったり、便が硬くて出すのに苦労する。



■腹部マッサージの方法

マッサージの注意点

- ☑ お腹に病気や異常があるときは医師に確認してから行いましょう
- ☑ 起床直後と就寝前の空腹時に行いましょう
- ☑ 手を温めてから行いましょう
- ☑ お腹が痛くなるほど押すことはやめましょう

腸を動かす運動

- ① 足を肩幅に開いて立ち、両腕を肩まで上げます。
- ② そのまま上体を左右にゆっくりと1分間ねじります。



左腹部へのマッサージ

両手の指4本を使い、腸を揺らすようなイメージで左上から左下にかけて少しずつ移動しながら1分間優しくほぐすようにマッサージをします。



下腹部へのマッサージ

- ① 下腹部を挟むように両手の4本指を当て、交互に優しく押します。
- ② へそ周辺から骨盤までの下腹部を上下に少しずつ移動しながら1分間押します。



マッサージ以外にも、普段から姿勢を正しくすることで、大腸が正しい位置にもどりやすくなり、便秘解消にも役立つそうです。
食物繊維や腸内の環境を整える食事、十分な水分も大切ですね。