

気持ちの良い朝を...

朝一番にすること

皆さん、朝起きてまず一番にすることは何ですか? 歯を磨く・テレビをつける・顔を洗うなど、人それぞれ色々な行動があると思います。ある雑誌のアンケートでは、朝いちの行動第一位は「トイレに行く」でした。「二度寝」や「しばらくベッドでボーッとしている」なんていうのも結構多かったですが...、寒い日は特に、朝ベッドからなかなか出られない、という方が多いようです。

サーカディアンリズム

人間の身体には、睡眠と覚醒という二つのリズムがあり、これを**サーカディアンリズム(体内時計)**といいます。このリズムは地球が24時間で1回転するのとはほぼ一致しています。

サーカディアンリズムには年齢差があり、赤ちゃんは24時間の間に睡眠と覚醒を何度も繰り返す多相性なのに比べ、成人は約16時間の覚醒と夜間8時間の睡眠が繰り返される単相性となります(ちなみに高齢者は睡眠時間が大体6時間程度)。ところがこのリズム、24時間のうちにだんだんズレが生じてきてしまいます。個人差はありますが大体1時間位、極端な方の場合、約5時間も狂ってしまう方もいるようです。要するに毎日が時差ぼけ状態、ということになるわけですが、そこは人間の身体、やっぱりよく出来ています。実は睡眠時間は『**体内時計のリセット**』の時間、若干狂ってしまった身体のリズムを24時間のリズムに修正してくれているのです。

でも、いろいろな因子によって「体内時計のリセット」は妨げられることがあります。たとえば睡眠前の飲食や飲酒、熱すぎるお風呂、

身体に合わない枕やベッドマット、テレビや部屋の電気の付けっぱなしなどがあげられます。これらは交感神経を刺激してしまうため、神経が興奮してしまい、良眠を妨げ、体内時計が狂ったまま起きることになるので、疲れが取れず、寝起きがだるくなってしまいます。それから、昼間の長い睡眠や、入院中の方々などで日中の活動がなく、適度な疲労感がない、なども睡眠を妨げる要因に挙げられます。「なかなか起きられない」「疲れが取れない」「体がだるい」という方、心当たりありませんか?

上手なりセットと太陽の力

すっきりとした朝を迎えるためには、まず、しっかりとした体内時計のリセットが出来るように心がけることです。体内時計をしっかりリセットしてくれる要素は3つあるといわれています。それは

「**(太陽)光**」・「**決まった時間の目覚ましや音**」・「**食事**」です。太陽の光は脳を覚醒してくれる大きな力があるため、朝起きたらトイレに行くのでも顔を洗うのでもなく、まずカーテンを空け、窓を開けて朝の空気と太陽の光を体いっぱい浴びましょう。そして、毎朝の目覚ましも、けたたましい時計の機械音よりも、自分の好きな音楽などを決まった時間にセットすると良いでしょう。リラックスした気分で朝を迎えられるはず。そして、食事。就寝前2時間は出来るだけ飲食はさけて、朝目が覚めたとき「お腹すいた～」と感じる空腹中枢の刺激が日中のリズムを作る大きな役割を果たしてくれます。また、最近ビタミンB12(肉・魚・卵・牛乳などに多く含まれる)が体内時計のリセットをスムーズにしてくれることが分かっています。しっかりリセットして、気持ちの良い朝を向かえましょう!!

♪ 今月の人 ♪

横浜本社・営業部 横濱 雄司 課長代理

自己紹介

高校・大学の7年間、ラグビー中心の生活をして参りました。ラグビーで培った精神力で営業を頑張っていきたいと思っておりますので、皆様宜しくお祈りします。



休日の過ごし方

1歳4ヶ月の娘と横浜にある『**アンパンマンミュージアム**』に行ったり、公園で遊んだりしています。時々自分の趣味である**サーフィン**をしに湘南や関東近辺の海に波乗りに出かけています。

今後の目標

仕事では、**関東近辺でのシェアNO1**を目指し、プライベートでは、仕事との両立を心がけ、より良い生活を送りたいと、思っております。

光洋一のみさわか君、横濱君を宜しくお祈りします

今回
「快護ワンポイント講座」は
お休みさせていただきます



上本さん(左)との対談で少々緊張気味の筆者(右)

在宅介護の基礎を学ぶ

其の2

『在宅のことは在宅のプロに聞け!!』

と、言うことで今回は特別に、看護師でありご自身もご自宅でお父様の介護をされている、在宅看護・介護のスペシャリスト、その日常を綴ったブログ「**ナースの森**」も手がける**上本こづえ**さんに、「在宅ケア」についてお話を頂きました。

病棟勤務から在宅看護へ...

上本さんはもともと総合病院で働く看護師さんでした。十数年の病棟勤務の中で、内科や外科、産婦人科など、あらゆる分野の看護を経験してきたそうです。そして十年前、ある患者さんの一言がきっかけで在宅看護に興味を持ち始めます。それは、**がんの末期患者様**の「家に帰りたい」の一言でした。医師・看護師・家族、皆で話し合い、在宅で過ごせる環境の整備を彼にかかわる全ての方々と共に一生懸命行いました。しかしこの状態で帰宅しても、1日が限界だろう...皆がそう考え、何事もないようにと願ったこの一時帰宅はなんと、3ヶ月もの期間、平穩無事に送ることが出来たのです。この素晴らしい経験を上本さんは「雷に打たれたような衝撃」と話します。そしてこの日を境に、「**在宅看護**」という道を探っていくことを決意。以来、クリニックで外来診療と、往診、訪問看護に携わり、在宅看護の厳しさ・大変さを目の当たりにしながらも、以前よりずっと充実した毎日を送っています。

在宅で大事なこと

「毎日のケアの中には、愛情があれば難しい専門知識は必要ない」というのが上本流在宅ケアのポイント。いつも訪問先に邪魔し、ご利用者のバイタルチェックをしたら、それからは独自で勉強し考えた**寝たきり予防のリハビリ**を行います。ベッドサイドに立った状態でおしりを8の字に動かす体操や後ろ向き歩きなど、単純な動きのようだけどもなかなか難しく、頭と体のいい運動になるそうです。それからとても大事にしているのが「**会話**」。朝食の献立や最近の出来事など、取りとめのない日常会話のなかに、今のご利用者の体調や、精神的(気になっていること、困っていること、不安に思っていることなどの)ニーズが含まれていることがあります。

『**ダイレクトに聞くのではなくても、そのような情報は会話や表情を通し、いくらでも得られる**』と話す上本さん。

「在宅で過ごされる方々は、とても多くのことを私たちナースに伝えようとしてくれているのに、ゆっくりと時間が取れないのも現状です。でもほんの少しでも、手をとって話せる時間を大事にしたい。ご利用者様も、ご家族の方も、もっともっと色々な話を話したいはず。少しの時間が、ご利用者様やご家族の方々の心の負担を軽くするとても有意義な時間になるのですから。」在宅介護の基礎についてこう話してくれました。 **上本さん とっても素敵方でした!**



誰もが笑顔で

病院から在宅への移行は今、ものすごいスピードで進んでいますが、その流れに病院と地域との連携がまだまだついて行けていないのが現状です。在宅の皆様への情報提供も不十分ですし、どんな所に相談してよいのかさえ分からない、という方も多いはず。上本さんは、これからやってくる在宅ケアの大波に、しっかりついていける地域医療のシステムとサービスの強化について『**絶対的な必要性**』があるといえます。昨年9月には、友人であり仕事の上でパートナーである薬剤師の石田有紀さん(有限会社 **メディカルケアプランニング**)とともに「病院医療と在宅医療の現状と、市民が出来ること」についてのセミナーを行い、大盛況だったそうです。「介護を必要とする方と介護をされている方、誰もが笑顔で暮らしていける街づくりを」それがセミナーを開催した目的。目指すところは介護者のセラピスト兼アドバイザー。一人で苦しんだり、悩んでほしくない、と話す上本さんの笑顔に、看護の原点を見た気がしました。上本さん、お忙しい中貴重なお話、本当に有難うございました!



上本さんのブログ: ナースの森はこちら

ナースの森: http://blog.livedoor.jp/forest_ns/



ここは、夢に見る街 介護老人保健施設 夕張様

炭鉱の町・夕張

北海道のほぼ真ん中に位置し、その一帯が夕張山地の豊かな自然によって育まれた、緑っぱいの街、夕張。明治24年の炭鉱開始以来『炭鉱の街』として栄え、一時は人口12万人を超えるほど活気あふれていたこの街も、『石炭から石油へ』エネルギー革命の到来により炭鉱は次々に閉山。今では人口約13000人、日本で3番目に人口の少ない市(人口密度の低さは日本1)となってしまったのです。

雪景色のなかで

そんな暗い面影を残す夕張の街中に、ひととき活気あふれる場所があります。夕張市財政難に伴い、公設民営化となった旧夕張市立病院。医療法人財団『夕張希望の杜(理事長：村上智彦先生)』が指定管理者となり、19床の診療所と40床の老健として生まれ変わった『夕張医療センター』。併設の老健『夕張』とともに、今、夕張で(全国でといっても過言ではない)もっとも熱く、エネルギーに溢れている場所です。テレビや雑誌などでも多岐にわたって紹介されている超有名な病院です。取材に訪れた12月はもう一面雪景色、きらきらと輝くマウントレースイはたくさんの方のスキー客で賑わっていました。そんな光景を横目に駅前の通りを2kmほど北へ向かうと、山裾にでんと構える夕張医療センターが姿を現しました。何度かテレビで見たのと同じ景色にしばし感動…。取材の一ヶ月ほど前にもあるニュース番組で村上先生の24時間を追うドキュメンタリーを拝見したばかりだったので、なんだか芸能人にでも会いに行くような気分でドキドキしてしまいます。



アットホームな老健『夕張』さま

40床、こじんまりとしたつくりの施設内は、1本の長い廊下の両側に全ての居室があり、その手前のステーションから、部屋を出入りするご利用者の姿がひと目で確認できます。ここに入居されているご利用者はほとんどが夕張で生まれ育った方ばかり。昔から顔なじみの方々と施設の中でもご近所づきあいの感覚で仲むつまじく生活されています。

私がお邪魔したのはちょうど昼食時。お食事が終わった後も、皆様お部屋に戻らず、ゆっくりとお茶を飲んでお話をしたり、テレビを見たりしていました。

手工芸

サービスステーション前にひととき目を引く絵画を見つけました。近づいてよく見てみると、色のついた小さな丸い玉を合わせて作られた面白い作品です。高丸看護課長さんにお伺いしてみると、ティッシュを丸めて絵の具で色をつけて張り合わせた、ご利用者様との共同作業で作った手工芸なのだそう。先月には干柿も作ったそうですが、干柿作りは皆様慣れた手つきであったという間に出来上がったそうです。

ステーション前の風景



お食事後の団楽風景



ご利用者の皆様の手工芸



取材の多い施設「夕張」

私が取材に訪れた日も、NHKの取材が来ていました。今日は口腔ケアの特集らしく、日常のケアの風景を撮っていました。そんな取材風景を取材させて頂きました。



買い物風景

センター内の売店にお買い物。「5月に入ってから約半年、スタッフの皆さんも優しく面倒を見てくれるから、とっても過ごしやすいです。」ご利用者の江口さんはおっしゃいます。

排泄ケアの勉強会

今日は取材後、職員研修の一環として排泄ケアの勉強会を行いました。今使っているおむつの取り扱い方やあて方のコツ等講習の他、人口尿を使って尿を吸収していく様子を見て頂く実験などを行い、取り扱い方によって吸収率が下がったり逆戻りを起こしてしまうという事を実感して頂きました。立体ギャザーをしっかりと立たせて装着した透明の人形の中を皆さん興味深く覗いています



Our Dream

「目的は第一に在宅復帰」

そうお話するのは施設長の永森先生。老健の本来あるべき姿を徹底しているのだと言います。高丸看護課長さんも「道内では老健という役割をしっかり果たしている数少ない施設の1つだと自負している」とのこと。

ただ、在宅に復帰したからといって、そこで終わりではないのが夕張様の素晴らしいところ。今度は在宅での暮らしを医療福祉介護の地域連携によって施設・病院が一丸となってサポートしていくのです。たった一人の方のために皆が一生懸命取り組む姿勢、それが地域を活性化できる大きな原動力になっていくことを誰もがしっかりと受け止め、その大きな責任をやりがいと感じ、誇りを持って毎日頑張っているのです。

「地域再生」その言葉を胸に、皆が支えあっているから強い絆がある、と永森先生はおっしゃいます。実際、ここ「老健夕張」様の離職率は全国平均(昨年度の介護労働者離職率は21.6%：財団法人「介護労働安定センター」介護労働実態調査)と比べてもはるかに低いといえます。職員のほとんどが元夕張市立病院からの継続。お話を伺った介護職員の三上さんも元は市立病院でクラーク業務をしていたそうです。昨年京都で行われた老健大会では、施設長や高丸課長さんとの共同研究「老健夕張と地域再生」について発表したそうです。なんと三上さんはクラークさんの前、バスガイドさんをしていた経験もあり「いろいろな経験をしたけど、今が一番」と、充実感たっぷりにお話してくださいました。

新エネルギー革命

『石油』という新しいエネルギーの誕生によって一度は失いかけてしまった夕張の『希望』という光は、スタッフの皆さんの『地域再生』への強い思いと努力によって、今再び明るく灯り始めています。そしてその光は、また新たなエネルギーとなって、ここ夕張を一層活気溢れる街へと変えていくことでしょう。ここは、皆が夢に見る街。『夕張医療センター』の皆さんの活躍に、幸あることを。

施設長の永森先生と介護職員の三上さん。お二人とも、お忙しい中本当に有難うございました。

