

並木健康くらぶ通信

並木病院 看護部教育委員会

平成30年11月 第14号



入退院調整看護師 白砂朗子

西東京糖尿病療養指導士・介護支援専門員

こんにちは、入退院調整を行っている白砂と申します。
前は医療社会福祉士の神山・伊藤を紹介しました。私は看護師の立場から入院・退院の相談に乗っています。

年を重ねていくと何かしら病気をもち、足腰や記憶力も衰えて介助が必要になってくるのが普通です。入院する前は元気に暮らしていた方が、入院をきっかけに歩けなくなって自宅退院が難しくなってしまう事もよくあることです。介護保険の制度が始まって、15年たちます。制度のねらいのひとつは、介護の負担を家族だけでなく社会全体で分担する事です。ひとりで頑張ってしまうと、疲れやストレスがたまってしまいます。そういう状態になると、介護が不十分になったり介護者が体調を崩してしまう事にもなりかねません。それではお互いが不幸な状態です。頑張り過ぎないで、他者の手も借りながら続けていけるといいですね。介護する方が笑顔を見せれば、介護される方にも笑顔がでるでしょう。住み慣れた自宅で長く過ごせるように、当院では退院前に必要な医療技術や介護の仕方を指導しています。患者さん本人や家族の方にインスリン注射、経管栄養、痰の吸引、オムツ交換など覚えてもらっています。初めはできなくても、何度か繰り返し練習して、覚えて帰る方が大勢いらっしゃいます。ケアマネージャーや訪問看護師ともカンファレンスを開き、その患者さんの生活に合わせた退院後の計画を立てます。もちろん本人と家族の方も同席して、希望に沿った内容にします。日本は世界に類を見ないスピードで、高齢化が進んでいます。誰も経験したことがない介護の時代ですが、病院や介護保険を利用しながら生活ができるように、並木病院スタッフ一同願っています。退院した後も、訪問診療や再入院も可能ですので、いつでも相談してください。

並木健康くらぶ講習会 第5回がありました

日時: 10月20日(土) 11:00~11:30
テーマ: 健康寿命を延ばす食事とは
講師: 高野看護部長



健康に暮すためには、どんな食事が体にいいのでしょうか。腹七分目、そしてバランスよく、食塩控えめ。最近では「低糖質ダイエット」が流行っていますが、穀類もしっかり食べましょう。食事を楽しんでくださいね♡



並木健康くらぶ講習会 第6回

日時: 12月22日(土) 11:00~11:30
講師: 大山ゆきえ看護師長
テーマ: 認知症について

認知症の予防や対応
など一緒に考えましょう



アロマセラピー講習会のお知らせ (予約制)

日時: 12月8日(土) 10:00~
テーマ: 認知症とアロマセラピー
講師: 西井貴誠医師
次回は来年2月を予定しています



A2病棟の飾りつけ
手作りで季節感が
感じられますね。
←石井さんの作品
鈴木さんの作品→
ありがとうございます！



編集後記

今年も残りわずかだなぁと思ったのは、もう12ヶ月前のこと。12月になってしまいました。今年残りわずかだなぁ、仕事や家族のことや…たくさんあったと思います。時間に追われた毎日を過ごしていると、残りわずかだなぁはいつか何だったのか、ゆっくり考えることもしていないと気づきました。新年を迎えるまでに思い出して、きっと亥年は猪突猛進と言いますから、もっと早く過ぎてしまうでしょう。やるべき事をテキパキとお片付けしていこうと思います。



教育委員: 高野委員長、大山副委員長、今井、高橋(由)、根岸、渡部、橋本、中嶋、八木、前田、白砂