

令和5年 冬号

あらかわ



公益社団法人山梨県看護協会
荒川訪問看護ステーション
住所：甲府市荒川2-10-26
TEL：055-254-5290
FAX：055-254-5293
発行責任者：管理者 玉懸泰子
編集担当者：齊藤・長田

新年を迎えて 荒川訪問看護ステーション所長 玉懸 泰子

未だに新型コロナウイルス感染症の収束がみえない状況ではありますが、皆様のご協力のおかげで新年を迎えることができ感謝しております。本年も利用者様と、ご家族が住み慣れたご自宅で安心した生活を送れる様にお手伝いをさせていただきたいと思っております。

今年の干支の卯は飛躍と向上の象徴とされています。卯年は昨年までの様々な事の区切りがつき次に向かっていく。そこに成長や繁栄といった明るい世界に広がっていく年だそうです。社会全体がそうなることを願いながら私たちも成長できるように日々過ごしていきたいと思っております。今年もよろしくお願いたします。



スタッフ

訪問看護師養成研修会を修了して 伊藤 由布子

私は令和4年6月から12月までの半年間、訪問看護師養成研修会に参加しました。

この研修では訪問看護概論等の基礎から精神障がい者、重症心身障がい児への看護等専門的な知識までを講義で学びました。また地域包括支援センターおよび訪問看護ステーションで実習を行い、地域における訪問看護業務の実際を学ぶことができました。講義では、訪問看護師の定義を再認識することで、「何のために看護師として訪問するのか」が明確になりました。看護の必要性を再確認することで、より丁寧なケアの提供につながることを学びました。

この研修を通して自身の看護とじっくりと向き合い、自身の看護について振り返る良い機会となりました。人間をみつめ、人生を考える。訪問看護は利用者の日常生活に寄り添うからこそ、そこにはたくさんのドラマがあります。そのドラマの中には様々な感動や学びが輝いています。それらに気づく力を得るためにも、自身の感性を磨き、看護を深めつつ視野を広げ、人間として成長していきたいと思っております。この研修での学びを実践で活かし、地域に貢献していきたいです。





訪問看護を週一回利用されている95歳の女性がエッセイ集に載せた文章です。
ご高齢ですが自立された一人暮らしをされています。

誕生日に寄せて

誕生日に、家族以外の方から、お祝いの色紙をもらったのは、去年が初めてだった。
それは庭先の紅梅の傍にたたく私を写した写真に添えて書かれたものだ。主治医のS先生をはじめ、Mケアマネージャーさん。そして、訪問看護師のSさんとYさんの書かれたものだ。訪問看護の日に渡されたものだ。それぞれに温かい言葉を心をこめて書いてくれたものだけに、心にしみた。今年の誕生日には、特にありがたいことがあった。横浜に住む娘が訪ねてくれたのだ。
新型コロナのために会えなかった娘が、半年ぶりに訪ねてくれた日は本当にうれしかった。
そのとき持参した大きな紙袋。何だろうとワクワクしながらあけると、色紙が出てきた。
「まあ……」。しばらく言葉もでなかった。
3枚つづりの立派な色紙。しかも表紙は私の写真だ。何だかおもしろい感じがした。
これはS看護師さんの発案で、私の娘がまとめてくれたものだと知り、改めて感謝した。
中を見ると、ぎっしりと書かれた文字。胸がいっぱいになった。
上の段には、S先生とMケアマネージャーさんの言葉。それから、次々に訪問看護師の二人。ヘルパーさんのNさんとIさん。そして、私の息子と娘の家族まで、合わせて十四人もの方々から、温かい言葉を寄せて頂いたのだ。
「九十五歳おめでとう」と大書された文字。胸を熱くしながら拝見した。
「最低、元気で百歳までがんばりましょう」と書いてくれたのは、主治医のS先生だ。
「チャージング。でも芯が強い。尊敬しています。大好きです」。これはMケアマネージャーさん。彼女は亡き夫もお世話になった大ベテランだ。私も尊敬している大好きな人だ。
他にも「毎週お会いするのが楽しみです」「お年を感じさせない話に、教えられることが多い」と訪問看護師のお二人が書いてくれた。「早く甲府へ行きたい。おばあちゃんに会いたい」と書かれた孫の文には涙がでた。
娘が訪ねてくれた誕生日の夜、一緒に視聴したあのビデオ。孫娘の結婚した日のものだ。孫娘夫婦のバイオリンとチェロ、母M(私の娘)のピアノ、三人が演奏する姿。これこそが私の願っていた家族の姿だ。あの姿と音色は、今も私の心に残っている。
多くの方々から頂いた寄せ書きと、家族から贈られた美しい音楽。最高の誕生日となった。



【掲載許可承諾済】

編集後記

令和5年を迎え今年こそはコロナ感染者の減少があってほしいと願うばかりです。

社会的要請と在宅療養におけるニーズに対応する訪問看護を推進するために、訪問看護に従事している看護職、これから訪問看護を始めようとする、或いは、興味、関心のある看護職を対象に、必要な知識と技術を習得し、質の高い看護が実践できることを目的として訪問看護養成研修会が毎年開催されています。26年前にこの研修に参加した後、訪問看護を始めて様々な療養者から大きな学びを得ています。次世代を担う訪問看護師に期待したいと思います。

(文責 齊藤弓子)

ワンポイントアドバイス

精神科医
和田秀樹さんの本から抜粋



「心の元気が体の免疫力には何よりも大事なのです。楽しい気持ちでいる時、機嫌のいい時は心が元気です。また食欲もあり積極的に行動できよく眠れます。何か困難なこと嫌なことがあってもそれに引きずられず人生を楽しもうとすることが、病を寄せ付けない元気な人生を後押しします。病気を治すことにもプラスになるのです。」



そこで気持ちを落ち着かせるために深呼吸をしてみましょう。

目を軽く閉じてお腹に手を当てます。鼻から大きく息を吸って、ゆっくりと口から吐きます。体の中のマイナスな気持ちを全部出してしまおう気持ちで、吐くことに意識を集中してお腹がへこむようにすると良いですね。