

### 霜月たより



朝夕の冷気が身に染みる季節になりました。急な温度変化に体調を崩してしまう方もいらっしゃると思います。

### さて、皆さまフローレンス、ナイチンゲール、

一度は聞いた事があると思います。彼女は

### 【換気の第一人者】と言

われる方で、換気し空気を正常に保つことが患者にとつての第一の不可欠な要素と説いた方です。寒くなってきたので窓を開けたくない気持ちになる頃ですが…

実は冬の換気とても大事です！

換気は空気中の有害物質カビ、微生物などを防ぎ、ハウスダスト除去、結露予防、などメリットが沢山あります。

### 換気方法は

- ①窓は部屋の対角線上に開け空気の道を作る
- ②窓を5〜15cmほど隙間をあける
- ③6〜8畳ほどの広さで1回の換気で5〜10分程
- ④目安は2時間おき
- ⑤湿度が低い12時〜16時頃

が理想です。

正しい換気で、冬を快適に過ごしましょう

### 活動紹介(在宅での看取り)

#### 【絶対に最期まで家で、宜しく願っていますね】

初めてお会いした日に、ご家族に託されました。

このように在宅療養のことを理解されお願いしていただける方はまだまだ多くありません。

「在宅での看取り」それはご本人の希望はじめ、ご家族様の理解の上で、医師相談員・ケアマネさん理学療法士福祉用具を扱う方など様々な職種も関わり叶えていきます。

看護師は中でも、最期までその人らしく過ごす事を支える【為に、普段どう過ごされているか、好物嗜好などお聞きしながら、サポートすることを大切にしています。そこには心身を見る看護師の目線もつつかり持ちながら、療養を支えるご家族のサポートも忘れません。

#### 【療養でのひととき】

歩行が難しくなり、嗜好の煙草が一人で吸えなくなり、お話も難しくなりました。

訪問時、煙草を持つ仕草。これを見て【**煙草吸いまじまじまじか？**】の問いに**ツリ**頷かれます。

良いか悪いかは別として、その方が望む事、それをして差し上げられる事が多いのも在宅療養の良さだと思えます。苦しくない範囲で酸素を止めて、煙草に火をつける。吸いまじまじまじか？と聞いた割には、煙草になかなか火をつけられず**モタモタ**。そして周りの紙だけが燃えて**モクモク**…

しかし2回目は成功！ 事前訓練が必要でした(笑)

それでもその方は、美味しそうに一服され、また**ツリ**。在宅の醍醐味を感じます。

在宅では訪問中はその方のみの時間、その人らしく過ごせる自由な時間が沢山あります。

その方の好きな音楽を好きな時間にチューブで流したり。日々の場面も貴重な思い出！

出来るだけ日々のお写真を残して差し上げること、私たち訪問看護師にできることだと思っています。

そんな日常生活を過ごしながら最期を迎える。在宅の時間がとても穏やかに感じます。

ご家族にとつて、未知の死に向かう本人と向き合い、過ごす日々は普通ではないかも知れません。

そこに、療養を支える様々な職種が、特別ではなく自然な形として受け入れられるようサポートしていきます。

す。看護師もご本人とご家族の一番近くで、最期までその人らしい生活を支える一員です。

個々の方に合わせた多様な関わりになるので、事前訓練が必要な事象も発生しますが(笑)

スタッフ同士アイデアを出しながらその方にとって何がいいかを本人・家族と一緒に考え全力でサポートします。

この方の同居者は配偶者の方のみ。初めて知ることできないこともありましたが、一緒に療養を最期まで支えられました。遠方のご家族も一緒に、煙草・音楽・好物など**ご本人のやりたいを叶える関わり**を最期まで持たれていくことに、とても感動しました。

ご家族としては、あの時(ご)ついでに…と思つことがあったり、折々に寂しい気持ちも続くと感じます。

ですが「絶対に最期までそれがすごくいい形で迎えられたこと、私たちにとつて在宅のやりがいを頂きました。そして、私の時も宜しく願いますね」との言葉。

まだまだずつと先の事ですが、本当にありがたいお言葉に感じています。



### お知らせ

外来事務勤務をしている松村さんが無事に産休に入られました。ゆつくり体を休めていたいただきたいです。温かいお声をかけてくださつた皆様に感謝申し上げます。(玲生会ではよく集合写真を撮影しています。笑)



### 年末年始

#### お休みのご案内

フローレンスでは12月29日〜1月3日迄、

誠に勝手ながら定期訪問はお休みとさせていただきます。

緊急時は24時間対応しております。

にん内科外来は12月29日

〜1月5日迄お休みとなります。

1月6日から通常診療です。ご不便をおかけいたしますが、何卒ご理解くださいますようお願い申し上げます。

