

私の看護師としての生き方

第4弾

私が看護師になって40数年になる。これまでの私の看護師としての生き方について、少しでも誰かに伝えることができないかと思ひ、数回に渡り お伝えしていきたい…。

訪問での失敗談

脳梗塞の後遺症で左半身麻痺の 82歳の Aさん宅を訪問すると Aさんは朝、目が覚めたばかりで ベッドに横になっていた。尿失禁でシーツ、寝衣はびっしょりに濡れ、ベッドの柵は外れ、シーツは乱れていた。

私は「さあAさん、がんばって起きて着替えましょう」と、声をかけると、Aさんは顔色を変え「これ以上何を頑張れと言うんだ！」と怒鳴る。

妻の話によると、夜 一生懸命トイレに起きようとしたが、身体が思うように動かず、トイレに間に合わず漏らしてしまったというのだ。私は状況も把握しようせず、無責任に「がんばって」と、言ってしまったことを反省した。

私たち医療者は、重症な患者さんや末期の利用者さんについて「がんばって」と、口にしてしまう。この言葉は、勇気を奮い立たせる反面、精一杯がんばって生きている人にとっては、とてもきつい言葉である。

Aさん、ごめんなさい。がんばらなくてもいいけど、今日もあきらめないでトイレに行こうとしてほしい…。

最近「がんばらない介護、という言葉を目にする。介護する人、される人が がんばりすぎて疲れたり、イライラして相手を傷つけたりしてしまうことがある。自分自身の心に余裕がなく介護している人、される人も多い。

ありのままを受入れ、ちょっと肩の力を抜いて、がんばらない介護をしよう…。

金沢 二美枝



「がんばらない介護、とは…」

介護する側にも、受ける側にも過度の負担を強かず、肩の力を抜いて、介護と上手に付き合っていくための「新しい介護の価値観」を言います。

どうして「がんばらない介護、なのか？」

◆ 息抜きが 毎日の笑顔をつくる…

がんばり過ぎはストレスのもと。ストレスが溜まると表情に出たり、言葉がきつくもなり、介護する側の関係を悪くしがち。それが次のストレスのもとになってしまうことも。

◆ 長期戦だからこそ マイペースで…

子育てとは違い、介護はいつ終わるか予測がつかない。だからこそ、自分のペースを持つことが大事になる。がんばり過ぎると、スタミナぎれになってしまう。

◆ 介護する人のがんばり過ぎは 介護を受ける人の気兼ねのもとに…

想像してみてください。誰かが、あなたのために、自分を犠牲にしている姿を見るのは辛くないですか。同じように、介護する人ががんばり過ぎていたら介護される側も気兼ねします。

祝敬老会



やっぱり
佐藤さんの御飯は
うまいよね！



食事が一番
楽しみなんだよ！



敬老



誰が描いて
くれたの？
私によく
似てるな



本人の
自画像…ビックリ
したわ



調布市 認知症サポート月間

「認知症の十人十色に応える介護・看護」
～地域に根付く複合型サービスを知ろう～

9月21日の「世界アルツハイマーデー」にちなみ、調布市では9月を「認知症サポート月間」として令和3年度から様々な啓発活動や講座を実施しています。

認知症の方の6割が在宅生活を送る中、調布市では地域で暮らす認知症の方にさりげない支援の手が行き届く「認知症にやさしいまちづくり」を目指しています。

「認知症サポート月間」では、認知症や認知症予防について学び、認知症当事者、家族、認知症支援者の声を聴き、認知症への理解を深め、認知症になっても暮らしやすいまちづくりについて考えるきっかけづくりとして、調布市内各所で認知症に関するイベントや講座が開催されています。

ケアホーム希望の金沢とケアハウス絆の安川も地域の皆様へ看護小規模多機能型居宅介護、小規模多機能の地域での取り組みについてお話をさせていただきました。

主催：地域包括支援センター仙川 TEL：03-5314-0030

