

訪問看護と音楽

ストレスを強く感じたとき、疲れたとき、森や草原、海など自然を感じられる場所に行きたくくなりますよね。自然の中で川のせせらぎや小鳥のさえずり、波の音などを耳にすることによって、とてもリラックスできます。私も自宅にて出張整体を利用しますが、その際にも「水の流れる音」をさりげなく聞こえる位の音量で流してくれます。

心地いい時間は、非常にリラックスできます。当ステーションでは、訪問看護に抵抗がある、なかなか不安な気持ちや緊張感が解けないといった時に、それぞれに合った「音楽」を流しながら利用者さんと関わる人が多いです。自然といろいろな話題が飛び出し、いい思い出やつらい思い出、たくさんの気持ちを共有・共感できることがあります。実は、音楽は気持ちを落ち着かせるリラクゼーション効果（ぐっすり眠れる、笑顔が増えるなど）に加え、脳の活性化にも役立つ優れたものです。こういった「音楽」を活用して、人に寄り添う訪問看護を実践しています。



お楽しみグルメのコーナー

料理人： ひさ お刺身にオイル??

今回のオススメ料理は、「手作り」というわけではございませんが、ちょっとした工夫でいつもの料理に変化をもたらす紹介です。お刺身には、醤油が定番ですよ。今回は醤油ではなく「オリーブオイル」を使ってみてはいかがでしょうか？オリーブオイルに少し「岩塩」を入れます。あとは、いつもどおり、お刺身に付けて食べてみてください。いつものお刺身が、少しイタリアンな雰囲気になって新鮮な感じに変化しますよ。少しの工夫で、いつもと違って特別な感じにできるのは楽しいですね！



♪ 今月の身近な役立ち？情報！

夏ですね、暑い季節がやってきました。各地では色々なイベントが開催されたりしますが、暑いのが苦手な僕はクーラーの効いた部屋でアイスクリームやかき氷を食べていた方が幸せです。しかし、部屋にいと奴らの魔の手がっ！
そう、蚊です！夜に寝ていると、どこからともなくプーンという羽音と共に我々の安眠を妨げ
てきます。そんな蚊をやっつける時、左右から手で叩いてませんか？実は蚊は危険を察知すると上下に逃げる習性があるので、上下から挟み込むようにすると退治しやすいそうです。是非お試しあれ。

スタッフのつぶやき

看護師：副代表 井上

僕は動物が大好きで、猫を飼っています。突然噛み付いてきたりもしますが、疲れた時に甘えてくる姿には毎日癒されます。医療の世界でも動物介在療法という治療法があり、いわゆるアニマルセラピーというものですね。動物との触れ合いを通じて、精神面や肉体面の健康向上や癒し効果を得て治療に生かしていくのだそうです。1日中、沢山の猫に埋もれる・・・もう、最高ですね。



LIFEDESIGN(ライフデザイン)が 力を 入れているところ その1

開設から3ヶ月が経とうとしています。設立開始からさまざまな関係機関に足を運ばせていただき、地域の特性やニーズについて積極的に情報収集してきました。たくさんの方々のニーズの中でも特に当ステーションで力を入れたいと感じたのが、治療的な介入が難しい状況である方々に、いかに必要な治療に結び付けていくか、です。関係機関からのご相談を積極的に受け、訪問看護の必要性の判断やご家族との相談も十分に行い、地域・施設担当者・訪問看護・ケアマネジャー・主治医と情報共有を行い十分に話し合い治療方針を決定していきます。訪問看護開始前でも、何度も納得がいかれるまで説明や受診の促しも行っています。そうすることで、ご本人をとりまく関係機関との連携力チーム力が強くなり、ご家族やご本人が安心できる居場所、地域での生活に希望の光が差し込みます。また、訪問看護利用開始後の利用者さんの状況変化にも迅速な対応を心がけ、報告書一つでも、ご確認していただいている関係機関のスタッフ・主治医の先生方にも利用者さんが地域でどのように過ごされているのかイメージできるように書面でも工夫しています。まだまだ、開設して3ヶ月。これからもたくさんの地域



からのニーズをくみ取り、当ステーションでの強みを確立させ、ご利用者さん・ご家族・地域の関係機関から安心して任せてもらえるような訪問看護ステーションに成長していきます。

自立支援医療のご案内

自立支援医療をご利用すると、自己負担額が**3割→1割**になります
LIFEDESIGN(ライフデザイン)も自立支援医療指定機関として認可を取得しておりますので、自立支援医療制度をご利用できます。
訪問看護利用に当たり、自己負担額に不安で利用できないなどのご相談もお受け致します。
また、各都道府県や市町村によって、ご利用できる助成制度がございます。
ご不明点など、かかりつけ病院もしくは当ステーションまでお問い合わせください。

FAX専用番号ができました。

24時間いつでも送信可能です。

FAX 0742-95-5322

訪問看護ステーション LIFEDESIGN(ライフデザイン)
〒630-8357 奈良県奈良市杉ヶ町86-8 MiRA1BLDG.Ⅲ3F
☎ 0742-22-1325 FAX 0742-95-5322
ホームページ <http://www.houmonkango-lifedesign.com/>

