



### シリーズ「身近な支援者・第2弾」⑦

### 地域の身近な支援者 「訪問看護」

訪問看護リハビリステーション白ゆり 訪問看護事業部

看護師 長屋 智美



「訪問看護」という言葉は、ほとんどの方が聞いたことがあるのではないのでしょうか？

言葉から「来てくれる看護師なんだな」ということはイメージできても、どんな状態になったら来てくれるのか？ どんなことをしてくれるのか？ 誰に頼めばいいのか？

具体的などころが知りたいと言うお声をよくいただきます。

今回は訪問看護についての大きなポイントをお伝えしたいと思います。

#### ●どこでどんなことをしてくれるのか？

訪問看護は生活しているご自宅へお伺いして、病院で外来受診や入院の際にしてもらえる看護ケアのほとんどを行うことができます。ご自宅で最期を迎えたいとお考えの方の支援も行います。  
例) 血圧や酸素濃度の測定、医療機器(酸素や吸引機など)の管理、点滴などの注射、傷の処置、薬の管理、リハビリ、療養相談、主治医を含む多職種との橋渡し、医療的配慮が必要な日常のケア、24時間の緊急対応 など

#### ●どんな人が利用できるか？

基本は、主治医が自宅での看護が必要と判断して「訪問看護指示書」を発行すれば、小児から高齢者まで誰でも利用することができます。

#### ●介護保険を使うの？

例1) 65歳で介護保険の認定は受けているが、同時にパーキンソン病の指定難病受給者証がある場合  
→医療保険証と指定難病受給者証を使います。

例2) 65歳で介護保険の認定を受けている、脳卒中後遺症と慢性心不全の治療がある場合

→介護保険証を使います。しかし病状が悪化した場合は一時的に医療保険証を使うこともあります。

※※訪問看護は色々な制度を組み合わせることがあるので、わからないことがあったらいつでもお聞きください。※※

#### ●認知症の方の訪問看護について

認知症は疾患です。状態に応じた治療薬を検討していくことも必要ですし、高齢の方となれば他の慢性疾患も同時進行で管理していくことが必要な場合もあり、生活の留意点や内服薬の管理などがご本人やご家族では大変になってくることもあります。そして、病気の特徴から、ご自身の体調の変化に気づけない・上手く伝えられないということも起きます。その際に専門的な視点から体調の変化に早期に気づき、主治医に連携し対応することもいたします。また、ご家族の心身の健康状態をフォローしたり、社会資源の活用につなげる役割を担うことも少なくありません。

#### ●最後に

今回は訪問看護について、本当に大まかなことをお伝えしましたが、訪問看護は“地域の病棟”です。主治医と看護師が一体となり、皆さんが病気を抱えながらも住み慣れた場所でいつまでも暮らしていけるように生活の場に医療と安心を届ける役割を担っています。

皆さんいつでもご相談ください！



## 介護体験 「今を生きる」夫と、ともに

E.S (手稲区)

### ●MCIから～認知症へ

2020年秋ごろから、日常のことで「おや？」と思うことがたまにありました。従弟に長いもをもらったのに、その日に長いもを買ってきました。否定せず対応することがベターかと、そっとして夕食に長いもの料理をして食べました。その年の12月、定期購読をしている雑誌を買ってきたのに、翌日また買いに行ったりもしました。もともと買い物は好きで店を覚えて、頼むと喜んで協力してくれました。しかし、その買い物も翌年春には、レシートが見当たらず支払った金額もわからないなど、買い物のトラブルはその後も頻繁にありました。年齢からすると90歳ですから当然かもしれません。その後、あまり買い物に行かなくなり、自分でも自信を無くしたようです。

それから、3年ほどは MCI(軽度認知障害)の状態でしたが、2024年5月から、晩酌を辞める、ゴミ出しはしない、口数が少ない、動作は鈍いなど、変化があり、介護保険の申請をしました。5月20日、急に居間で排尿・排便をしてしまい、夫の急激変化に驚きました。かかりつけ医師の紹介で、K病院に6月3日入院し、慢性硬膜下血腫で手術をし、10日後に退院して安心しました。ところが記憶の壺がふさがったのでしょうか、認知症の症状がでてきました。

### ●介護保険を利用して

6月中旬から、小規模多機能居宅介護の通い「デイサービス」の利用を始めました。以前から、会の相談時に「認知症の人には一般デイより、小規模多機能が良いですよ」とおすすめていましたが、実際に利用してみると一概に良いとは言えない体験もしました。本人はもともと外出嫌いで自宅が好きです。デイサービスに出か

けたので、安心して外出していると、「帰宅願望が強いので、これからお連れします。」と戻ってくることもあり、私は急いで帰宅しなければならず、困りました。小規模は利用者の利便性を優先しますが、他の利用者もいるため思うようにプランを立てられないときもあります。ケアマネジャーの大変さも考えさせられました。また、利用料は定額制で、利用が少なくても負担は減りません。今は、週1回のみ一般デイサービスを利用しています。

### ●アルツハイマーの診断後

認知症の専門医の受診を考え、T病院での診断で、アルツハイマー型認知症とわかり納得しました。記憶の部分がすぐ抜けていて、同じことを何度も聞きます。そのたびに正解を応え、わかったかと思うのですがまた聞きます。それが病気なのです。私にとって良いことは、同じ献立が続いても大丈夫。好きなものは喜んで食べてくれます。

### ●現在を生きる…

本人に「忘れっぽくなったね」というと「関係ない」と言います。そうです。本人は何も困っていないのです。トイレは自立、寝る時は自分で布団を敷き、起きると着替え、寝具を押し入れにしまいます。もともと几帳面な性格で、自分でしてくれることも多く助かっています。我が家は日常的に来客が多く、きちんと挨拶をし、帰り際には「気を付けてお帰りなさい。またどうぞ」と言います。会話が成立し、毎食後ゆっくり、楽しいできごとをおしゃべりします。3人の子供たち、8人の孫たち、5人のひ孫たち、食卓テーブルに貼ってある写真を見ながら、亡き両親の思い出と未来のある孫やひ孫の成長を楽しみに笑いのある会話は、毎日同じでも、今日を生きる活力となっています。



# 『3月のつどい』は清田区で開催しました



3月の「つどい」は、3月19日(木)清田区役所で、13名の参加をいただき開催しました。

「ちょこっと学習会」は、清田区第一包括支援センターの今野さん、第二包括支援センターの武田さんより、「介護予防」について説明いただきました。介護予防で大切なのは健康作りであり、特にフレイルに注意する必要があります。フレイル予防には、運動、栄養、口腔、社会参加、認知機能、心の健康の状態を保つことが大切ですが、特に最近栄養不足で、痩せている、また脱水状態の方が多くようです。栄養をしっかりと取ることが重要で、3食食べる、たんぱく質など10種類の食品をバランス良く食べることが基本です。合言葉の「さあ、にぎやかにいただく」などの食品群チェックシートがありますと話されました。

また、後半は実技として、座位でできて少しリラックスできる簡単な運動を指導していただき、参加者全員で実施しました。いつもの語り合いでの皆さんの発言概要は、以下のとおりです。

## ★ 夫を8年間介護 妻

以前、ボランティア活動をしたり、認知症についても学んでいましたが、その後自分の夫が認知症になり8年間介護しました。その間、夫の認知症を認めるまでの苦痛や大変さを改めて感じました。その反省や自己嫌悪を感じたり、今後の心配など考えて、やはり皆さんと支え合い、寄り添いながら活動していけたらいいかと思い、今回入会したいと思い参加しました。

## ★ 76歳要介護1の妻を介護 78歳夫

妻が昨年8月ころから変だなと感じて、最初の病院では問題なしも、3件目のクリニックでアルツハイマー型認知症と診断されました。要介護1でデイサービス週1回で始める予定です。今私の一番の悩みは食事支度などの関係で、寝不足からか半年で2キロくらい痩せました。妻は、最近整理整頓ができなくなり、つい愚痴を言うてしまうと怒られていると感じているようで困っています。着替えに時間がかかり、歩くのも遅くなっています。外に出るタイプではなく、縫物とかが好きで、同じマンション内に仲間もいましたが、少なくなっているようです。周りの人には妻の状態を話しています。買い物は一緒に行きますが、食べたいものなどを聞いても返事がないです。二人の息子には、まだ支援してもらってはいません。入浴はできています。

## ★ 会員より

やはり、一人で抱え込まないで、誰かに任せられる分は相談し、自分の時間も作ることが大切です。また、二人で楽しめることや時間を作る、まだできることがあれば続けていかれたらいいと思います。今後の受診時には、症状のポイントを記録、ノートなどにとっておき、受診前に提示すれば先生も

良く見て下さると思います。

## ★ 賛助会員より(老健医師)

最近根本的な治療法も出始めていますが、評価は分かれています。まず、生活とか介護とかが落ち着いた段階で相談するのがいいかなと思います。一緒に楽しいことや美味しく食べられるものを探す。これから日常生活の道筋が付き始めているので、この方向でいくのが優先ではないかと思っています。今、過度に治療に期待すると、日常生活が犠牲になる可能性もあります。

## ★ 会員より

亡くなった夫はレビー小体でしたが、最初認知症ということをすぐに認識できませんでした。今振り返ると、意識して優しく接したのは1、2年だったと後悔もしています。認知症の人はなにもできないのは当たり前と認識して接してあげる。お茶碗を洗うことは素晴らしいことで、ありがとう、助かったよ、後は私がやるね、そのくらいの大げさなアクションをすれば、奥様はきっと喜ばれると思います。褒める、ニコニコして、ありがとういつも言っているのが、今の段階だと思います。

## ★ 賛助会員より(グループホーム等運営)

介護する側は褒められず腹が立ったりして葛藤がありました。ご自分の時間を大切にして、誰かと話すなど自分の気持ちを切り替える時間などを大事にさせていただきたいと思います。介護はすごく大変だけど、全部意味があって、奥様も“ことば”では表現できないけどわかっているのではないのでしょうか。まずは、介護するご主人が心を穏やかにしていれば、きっとご本人も穏やかに接していかれるのではないかと思います。私もそうだったなとしみじみ思います。

## 4月のつどいのご案内

【とき】 2026年4月16日(木) 13:30~15:30

【ところ】 豊平区民センター2階 視聴覚室、豊平区平岸6条10丁目1

【最寄り駅】 地下鉄南北線平岸駅、南平岸駅、東豊線美園駅 徒歩 10~15分

ちょこっと学習会テーマは、「高齢者の住宅選び」です





春が少しずつ近づいています。皆さまお変わりなくお過ごしでしょうか。  
 新しい年度がスタートしました。4月の総会を始まりに、6月の認知症のひろばと続きます。  
 会員の皆さまと活動できることを役員一同とても嬉しく思っています。

## 🌸 令和8年度「総会」のご案内

と き: 令和8年4月23日(木) 13:30~15:00  
 ところ: かでる2.7 9階 920会議室  
 皆さまのご参加をお待ちしています。



## 🌸 令和8年度「認知症のひろば」のご案内

と き: 令和8年6月18日(木)  
 ところ: かでる2.7 7階 710会議室他  
 午前の部は「相談のひろば」。「展示のひろば」も同時に予定。  
 午後の部の「学びのひろば」では、宮本礼子医師より「認知症と介護」についてご講演。  
 さらに、『6月のつどい・中央区』を合同開催。来月5月号なごみに「ちらし」を同封します。



## パソコン操作ボランティア協力員 募集中

札幌家族の会では、  
 日々の活動を支援くださる  
パソコン操作ができる  
会員のボランティア協力者  
 を募集しています



▲募集のちらし

## ❖ 4月・5月のミニサロンのお知らせ ❖

❖と き: 4月8日(水)・5月13日(水) 午後1:00~3:00

❖ところ: かでる2・7 2階 ボランティアルーム

古い写真をお持ちください。懐かしいおしゃべりをしましょう!!



## 🌸 入会会員・・・どうぞよろしく。

T.Oさん(賛助)、Y.Kさん(中央区)、M.Kさん(東区)、K.Mさん(西区)

## 🌸 退会会員・・・どうぞお元気で。

K.Yさん(賛助)、K.Yさん(市外)、K.Sさん(西区)、S.Sさん(中央区)、  
 T.Tさん(厚別区)

## 🌸 3月の活動日誌

3日-会報「なごみ」発行・編集会議、4日-会報発送・事務局会議、7日-女性プラザケアメン講座(大野)、10日-役員会、11日-ミニサロン・北海道ボランティア市民活動センター運営委員会(米津)・北区第3包括認知症ステップアップ講座(安達・松前)・札幌市地域包括支援センター運営協議会(安達)、19日-つどい(清田区)、21日-西区第2包括市民シンポジウム(鈴木)、24日-手稲区認知症フレンドリー講座(下村)、25日-西区第1包括認知症サポーターフォローアップ講座(下村)、27日-札幌市社協評議員会(大野)、31日-白石区第3包括認知症サポーター養成講座(下村)・編集会議

## 井戸端サロン4月 ~仲間からの心にとまる話をご紹介~

### 🌸🌸 桜だより 🌸🌸

暖かくなりましたね!  
 お元気でお過ごしですか?  
 私たちの作った“桜”で少しでも  
 和んでいただけたなら嬉しいです。  
 5月13日のミニサロンでお待ちしています。  
 古い写真があればお持ちください!  
 写真をながめながら、  
 懐かしいおしゃべりをしましょう!!  
 (なごみピーチク・パーチクボランティアより)



▲私たちの作った桜です