



外来看護師長  
田島 博

## 私が思う【老化と家族】 との関わりについて

皆さんこんにちは。外来看護師長の田島です。外来患者さんとの関わりの中で、私が感じる思いを以下に書かせて頂きました。

わが国は、諸外国に例を見ない早さで、人口の高齢化が進んでおり、21世紀半ばには国民の3人に1人が65歳以上という超高齢化社会の到来が予測されています。老化とは、身体機能の全般的な低下ではありますが、精神機能の変化も伴います。これらの変化は、社会的役割の喪失とも関連しています。この3つの【**身体・精神・社会**】の側面は相互作用をもって、老化を進めます。老化の機序は遺伝要因と環境要因が考えられますが、環境要因が遺伝要因の引き金となることもあります。環境要因を変化させることは可能であり、老化の進行を遅らせたり、老化によって引き起こされる障害や疾患を、予防したりするような介入が可能

です。

治療が障害された部分の改善に向けられるとき、看護独自の役割は老化の進んでいない部分にも働きかけ、その機能を維持していくことです。治療と看護の介入により、老人の生活全般の「生活の質」を維持、または向上させることができます。

私たちの基本姿勢は、老人が長年生活してきた1人の人間として、その人生観を尊重し、敬意をもって接することです。また、老化が進行してきたとき、自立と依存がバランスよく両立するよう援助することが必要です。老化は社会的影響を受けます。その人が生きてきた社会の仕組み、価値観、自然環境などすべてがいろいろなかたちで影響していきます。現在、若い人、働き盛りにある年代の食事の形態、精神的ストレスの種類などは、いま老化を迎えた年代とは異なっています。そのため老化の形態も変わってくると考えられます。また、医療技術の進歩は、多くの健康問題を解決するかもしれませんが、新たな問題を発生させる可能性もあると考えます。冒頭に書いたように、日本は世界屈指の高齢社会となっていくと思います。老化に伴う問題の対応には、過去から未来まで見通した視点が求められることでしょう。

老化は誰もが避けることができない現象であります。その先にある死も同様です。いかに健康に老いていくか、そして平安な死を迎えられるかというテーマは、若い看護者にとっては、未経験の事柄であります。自分より長く生きてきた人をケアするときは、その生き方に学びつつ、謙虚な気持ちで接したいです。

最後に、私たちが忘れがちな「家族」を視る目として重要なことについて書かせてもらいます。それは、家族を患者の介護者として視るのではなく、患者の介護から多くの影響を受けている人として視るということです。つまり家族は、「患者のために何かしたい」という介護者としての家族と、その介護による負担に悩む家族、その両面を同時にもっているのです。

多様な問題をもつ家族に直面すると、私たちはどう対応してよいか難しいと感じながら、家族にいろいろと要求してしまいがちです。しかし、家族が精一杯の努力をしてくることを私たちがまず認め、本人や家族のつらさを受け止めることが重要です。そして、その上で初めて、介護の受け入れや手段について家族と

ともに考えるというステップを踏むことが何より大切です。

家族も私たち看護職と同じように日々生活しているという、当たり前のことを忘れないように肝に銘じ、家族全体を把握・包括することにより、「密着した地域医療」の提供も可能だと考えます。

以上が「私が思う老化と家族のかかわり」です。読んでくださいますとありがとうございます。読んでくださった方で、なにか感じることや、思い、その他ありましたら「意見箱」にお手数ですが投稿くだされば幸いです。

## 『生活習慣病の予防について』

最近、「メタボリックシンドローム」という言葉をよく耳にします。腹部の内側に内臓脂肪がたまることにより、糖尿病、高脂血症、高血圧などが引き起こされやすくなった状態のことです。

メタボリックシンドロームの診断基準のひとつに、内臓脂肪の測定があり、ウェスト周囲径を測り、内臓脂肪蓄積を把握する方法があります。

男性は**85cm**以上、女性は皮下脂肪が男性に比べ多いため、**90cm**以上になったら要注意です。メタボリックシンドロームの背景には、生活習慣の欧米化（高カロリー・高脂肪・運動不足）が重要な役割を果たすことから、食生活と生活習慣を少し変えることで予防できます。

つまり規則正しいバランスのとれた食事と、適度な運動をし、内臓脂肪をためないような生活スタイルを心がけるとよいでしょう。

食事の量をコントロールし、楽しみながら運動をして健康な毎日を過ごしましょう!!

### 食生活を少し気をつけてみる

- ・食事は腹八分目
- ・脂肪、塩分、糖分の摂りすぎに気をつける
- ・野菜、乳製品、豆類、きのこ、海藻などを積極的に摂る
- ・和食が理想的

### 生活習慣を少し気をつけてみる

- ・笑顔が保てる程度の運動（ウォーキングなど）を、1日30分を目標
- ・睡眠、休養は十分に
- ・お酒は控える
- ・健康のためには禁煙

## 私達に出来ること

### 医療事務課

私達、事務職員は皆様がより良い医療を受けられるようお手伝いしております。患者さまの困惑などを少しでも減らしたいと思い、案内係を設置し、受付の方法、問診票記入、診察室や検査室への案内など、お手伝いしていますので声をかけてください。

また、私達は知識のレベルアップのため、毎週月曜日の朝に柳澤肇先生と診療報酬の勉強会を行っております。事務職員として必要な医学の知識を柳澤肇先生より教えてもらい、それらを日々の業務に役立てていきたいと考えております。

10月には、理学療法士による車イス操作の勉強会を行ないました。車イスを利用される方が来院した場合、事務職員がお手伝いすることがあります。勉強会で

は、車イスに乗ったことのない私達が車イスに乗り、院内の傾斜や段差のある場所を患者さまの立場で確認することができました。安全に移乗、移動していただくため、その体験を生かしてお手伝いをさせていただきます。

また、当院に対しての苦情や相談も受け付けております。どんな些細なことでも、お気軽に声をかけてください。ご指摘いただいた点を改善し、より良い病院を目指し努力してまいります。これからも、様々な場面において、幅広く患者さまのご要望にお応えできるよう勉強会などを行ない、お役に立ちたいと思っておりますので、よろしく申し上げます。



# 老健めぐみ納涼祭

～新たな取り組み・反省・展望～

介護老人保健施設めぐみでは、毎年8月に納涼祭を実施しています。今年も、職員から「家族の方も一緒に参加してもらい、少し規模を大きくした納涼祭を行いたい」という意見が出たので企画・実施致しました。

昨年までの納涼祭は、めぐみ内で利用者と職員だけで屋台（かき氷、綿菓子、ところてん等）や踊りやスイカ割りを楽しむ行事でした。今年も、めぐみ1階、療養型1階、屋外の場所を利用し、家族にも一緒に参加してもらい、多くのボランティアさんの協力により、焼きそばやフランクフルトなどの屋台や安中高校の和太鼓演奏の慰問、職員・ボランティアによる安中音頭・炭坑節の踊りなどを取り入れ、いつもと違う納涼祭を実施することが出来ました。

今回の納涼祭を通じて思ったことは、いつも同じ行事ではなく、少しずつでも企画を検討し「どうすれば楽しんでもらえるか」を常に考え実行していく事が大切であると改めて感じました。今後も少しずつ納涼祭の規模を大きくしていき、利用者・家族・地域の皆様に喜んでもらえる行事を企画・実施していきたいと思っておりますので、今後ともよろしくお願い致します。

## 納涼祭を実施してよかった点

- ① 事故や怪我など無く実施できた。
- ② 利用者様・ご家族より、笑顔で楽しかったと喜ばれた事。
- ③ 職員・ボランティアが協力的で納涼祭を盛り上げてくれた

## 今後改善が必要な点

- ① 計画から実施に至るまでの期間が短すぎた
- ② 昼食後に納涼祭を実施した為、焼きそば等を十分に食べることができない方もいた
- ③ 行事の進行を利用者のリズムに合わせずに、納涼祭のスケジュールに合わせてしまっ

# 祭涼納みめぐり 写真集

