



# あっはれ



ひとり暮らしでも老老介護でも大丈夫。

「看多機」が選ばれる理由。

- ・わたしらしく生きる
- ・在宅医療でも痛みを抑えて快適に
- ・貧血予防レシピ
- ・シニアは変化が苦手？

ひとり暮らしでも老老介護でも大丈夫。

# 「看多機」が選ばれる理由

## 日々の医療的ケアから看取りまで支える

医療や介護が必要になっても、多くの方が「自宅で自分らしく暮らしたい」と願っています。その想いを最大限に支えるのが「看護小規模多機能型居宅介護」、通称「看多機」です。「つづいたらいいよね」という利用者目線を重視した介護保険サービスのため、ご本人やご家族の満足度が高いのが特徴です。今回は「あい看護小規模多機能施設おきな」の設立から奔走してきた担当者に話を聞きました。

三浦 「通い・訪問・泊まりを一か所で完結できるのが小規模多機能施設ですが、さらに看護を強化したのが看多機です。自宅で暮らしながら、医療と介護施設の安心感も届けるサービスといえばイメージしやすいと思います。高齢になると持病をお持ちの方も多く、ちょっとした体調の崩れが重症化につながることも。そんな時にすぐ医療が受けられること

## 自宅で暮らしたい人の「最後の砦」に

岸野 「入院や施設は自由に過ごせないから嫌、でも介護できる家族はいない、という方にも看多機をご紹介します。訪問や通い、泊まりを最大まで組み合わせることで、最期まで自宅で過ごすことができます。専属のケアマネジャーがサービスを一括で調整できるので、地域包括支援センターからの緊急のご相談も多いですね」

三浦 「末期がんで、『最期はおきなで迎えたいからよろしくね』とおっしゃられた方がいて、『ここだと個人としてみてもらえるからうれしい』と。在宅医療のドクターとも連携し、亡くなるまでの2週間はずっとショートステイを利用され、スタッフの看守りのもと旅立たれました。私たちも家族のような想いでケアをしているので亡くなられた時の喪失感も大きいのですが、デスクカンファレンス※で共有し、また次の方のために気持ちを奮い立たせています」

岸野 「利用者さんの想いを尊重し、どんな方も受け入れようという覚悟がありますよね。私たちは医療法人なので、看多機の中でも特に医療連携が強いのが特徴です。医療依存度が高い方や、お看取りまで希望される方もしっかり支えていけるよう、これからもケアの質をあげて取り組んでいきたいと思えます」

全部できる！

- 通い
- 泊まり
- 訪問介護
- 訪問看護

安心感が違いますよね。看多機なら看護師が「自宅を訪問し、具合が悪そうだなと感じたら、すぐに施設にお連れしてショートステイに切り替えることもできる。スピーディーで臨機応変な対応ができるから、ひとり暮らしの方などは心強いと思います」

岸野 「喀痰吸引やインスリン注射など、大きな介護施設では手がまわらないような医療的ケアも、看多機なら可能です。小規模なので目が行き届くし、自宅でも施設でも同じ顔ぶれの職員が対応するので、薬の飲み忘れや体調の管理も一貫してお手伝いできます。利用者さんも安心されますね。特に環境の変化が苦手な認知症の方などは、看多機だと落ち着かされることも多いです」

おきな大好き！  
私が宣伝するわよー



訪問診療を受けつつ、おきなでの時間を楽しまれている榎田様。ご家族が不在の時は宿泊もご利用されています。

看護師がいるから  
インスリン注射も安心



毎日朝夕2回の訪問と、週2回の通いをご利用の尾身様。注射を忘れることもなくなり体調も安定しました。

※デスクカンファレンス  
利用者さんが亡くなった後に医療や介護のスタッフが集まり、ケアの振り返りなどを行う会議。悲しみや感謝を共有する場でもある。

### 【こんな方がご利用中】 対象者：要介護 1-5

- ・介護や医療が必要だけれど自宅で暮らしたい方
- ・退院後、病状が安定するまで心配な方
- ・入退院やショートステイを繰り返している方
- ・認知症をお持ちで薬や注射の管理が難しい方
- ・末期がんの方 など

### 【看多機で行える医療的ケア】

- ・胃ろう
- ・インスリン注射
- ・喀痰吸引
- ・ストマ、バルン
- ・末期がん(疼痛コントロール) など



現場担当者による  
本音トーク



訪問看護師 岸野 美由紀(きのの・みゆき)  
「あい訪問看護ステーション」所長  
おきなの訪問看護を担当。

介護福祉士 三浦 未来(みうら・みき)  
「あい看護小規模多機能施設おきな」管理者

料金など詳しくは  
ホームページで



あい看護小規模多機能施設おきな  
多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F 042-311-5447



あい看護小規模多機能施設ほたる  
多摩市中沢2-5-3 ゆいま〜る中沢B棟3F 042-357-1870

## 在宅医療でも痛みを抑えて快適に

あいクリニックの訪問診療科では、「住み慣れた場所で自分らしく過ごしたい」と願うすべての方に、より良い医療をお届けし、その希望を叶えるために日々努めています。がんや難病を抱えた方ももちろん対象です。特に、がんの終末期に関しては「痛みが強く、自宅で最期まで過ごせないのでは?」と不安を抱く方も少なくありません。そこで今回は、痛みを和らげるための医療機器「PCAポンプ」についてご紹介します。



あいクリニック 訪問診療科長  
医学博士 **栗林 泰子**  
(くりばやし・やすこ)

【専門】  
内科・血液内科  
・日本内科学会認定総合内科専門医  
・日本血液学会認定血液内科専門医  
・日本がん治療認定医機構認定がん治療認定医

### PCAポンプとは??

PCA(患者自己調節鎮痛ポンプ)は、患者さん自身が痛みの程度に応じてボタンを押し、適切な量の鎮痛薬を投与できる装置です。医師や看護師を呼ばずに、自分で痛みをコントロールできるため、より安心して過ごせます。また、この機械には過量投与を防ぐ安全設計が施されているため、使いすぎの心配もありません。



PCAポンプ  
手元のボタンを使い自分で鎮痛薬を調節できる

### 医療用麻薬に関する誤解と実際

「モルヒネ」と聞くと、幻覚や依存性のイメージを持つ方もいらっしゃるかもしれませんが、使用をためらう方も少なくありません。しかし、適切な量を使用すれば、これらの心配は不要です。医療用麻薬(オピオイド)を適切に活用することで、痛みを最小限に抑え、快適な日常生活を送ることが可能になります。

### 在宅医療の充実に向けて

当クリニックでは、PCAポンプのほか在宅輸血など、幅広い医療サービスを提供し、ご自宅での療養を支援しています。「自宅で最期まで過ごしたい」「痛みを抑えて快適に過ごしたい」などのご相談がありましたら、ぜひお気軽にお問い合わせください。

あいクリニック 訪問診療のご相談

042-3339-1733

# わたしらしく生きる

在宅ケアの現場を訪ねて



左から看護師の村井(あい訪問看護ステーション)、母親の万利子さん、堀田さん、ヘルパーの仲川さん

堀田真史(ほった・まさし)さん(38歳)

多摩市在住。  
あいクリニック訪問診療、あい訪問看護ステーションをご利用中。

## 歌える歌

「今日は来てくれてありがとう。いい記事にしてください」  
堀田さんが指先のわずかな動きで文字盤を示し、伝えてくれた。その流れるような速さに驚いていると、さらに指は動く。  
「わりと速いよ。選挙にも行くから」  
重度仮死状態で生まれ、脳性麻痺と共に生きてきた。5歳頃から言葉を学びはじめ、絵本や音楽が好きなお子どもに育った。小学生の頃には詩を書きはじめた。  
「うまれかわったら  
あらあらしい池のお魚になるの  
体 自然にうごかせるから」(小3)  
「この体がなかつたら 人間になれるのに。体はまるで ぼくのなやみの いれもの」(高1)  
20歳の記念に出版した詩集の題名は「うたえないうた」。日々の葛藤が率直につづられている。  
養護学校を卒業後は、より自分らしい活動の場を求めて、同じ障がいを持つ友人と一緒に通所施設「なかまの樹」を立ち上げた。母の万利子さんは言う。  
「1年程かけて20近くの施設を見て回りました。お給料をもらって仕事したい、創作活動も楽しみたい、と自分たちの理想があつて。黙っていても与えられないので、行政にも積極的に働きかけ、必要性を訴えました」

「歩けなくても立ち止まってはられない話せなくても言いたいことだつてあるかんたんには死なないぞどたどた がたがた 生きてやるみんなを 明日へ 生きてやる」(高3)  
利用者2名から始まった「なかまの樹」は、今では希望者でいっぱい施設に成長した。堀田さんの今後の夢は「社会の役に立ちたい」と明確だ。  
「なかまの樹のような場所をもっと増やしたい。普通と変わらず毎日を楽しくるように」。  
周囲の理解を深めてもらうため、多くの実習生を受け入れ、小学校とも交流を始めた。  
「堀田君と出会うとみんな心を動かされ、表情が変わるんです。不思議な求心力がある存在」  
と10年来の看護師が言うのと  
「関わる人みんな親戚みたいになっちゃつて。堀田村ですわね」とヘルパーも笑う。  
24時間介護が不可欠で、体調を崩すことも多い。文字盤の支援はできる人が限られるため、言いたいことを言えない時もある。それでも、堀田さんの声にならない歌声は、確実に周囲に響きわたり、美しくこだましている。



嚥下訓練を経て口から食べる楽しみを取り戻した。



立位訓練で下肢の筋肉に刺激を与える。5分間でもみんなの息が上がる。



リハビリで体のこわばりをほぐす堀田さんと理学療法士の菅原。



文字盤で取材に答える。「歌が好き。スピッツやミスチル」



## 天本病院の送迎バス 時間が変わりました

4月から多摩センター駅⇄天本病院の送迎バスの時刻が変わりました。減便になりましたのでホームページや外来などでご確認ください。

2/24  
(月・祝)



### ASNカップ ボッチャ大会

2回目を迎えたボッチャ大会に約70名が参加。ご利用者さんと職員によるチームや、一般公募による地域住民の方々で大いに盛り上がり、良い交流の機会となりました。  
(パルテノン多摩)



3/22  
(土)



### 【講座】人生の最期を幸せに迎えるために 準備しておきたいACP(人生会議)

あいクリニックの栗林医師が、もしもの時の医療と介護を早めに話し合う大切さについてお話ししました。参加者のみなさんと「もしバナゲーム」も行い、自分の価値観を言葉にする模擬体験も行い好評でした。

4/1  
(火)



### 新しい仲間を迎えました

新年度の入職式が開催され、あいセーフティネットの仲間が増えました。2日間の全体研修の後、各事業所に配属されます。どうぞよろしくお願いいたします。

財団全体で166名、  
多摩事業部には22名が入職



### 新任医師のご紹介



高妻 岳広(内科)

あいクリニックで外来と訪問診療を担当します。  
宮崎出身。香川大学医学部卒業。北九州の総合病院やカンボジア、八王子のクリニックにて救急科、麻酔科、総合診療科を経験。趣味は週2回のジム通い。愛犬はトイプードル。



## 今後のイベント情報

■ 講座「認知症ってなあに？ 受診をためらう方へ」  
5/20(火) 14:30-15:30

場 所：多摩市立中央図書館 活動室1 参加費：無料  
申 込：042-310-0323(広報課)

【講師】天本病院院長  
及能 克宏

■ からきだ匠カフェ(認知症カフェ)

4/23(水) 映画「ばけますから、よろしくお願ひします。」の魅力  
5/28(水) 認知症やシニアの方とのコミュニケーションのコツ  
6/25(水) フリートーク「人生後半戦の楽しみ方&なんでも相談室」  
7/23(水) 認知症サポーターステップアップ講座  
14:00-15:30

どなたでも参加できるアットホームな集まりです。お気軽にどうぞ。  
場 所：プラネットカフェ(唐木田駅徒歩2分) 参加費：330円(飲み物代)  
申 込：042-376-2941(多摩センター地域包括支援センター)

毎月開催!



詳細はホームページを  
ご覧ください

あいセーフティネット

## 貧血予防レシピ

### あさりとたけのこご飯&卵スープ

1人あたりエネルギー 202kcal  
たんぱく質 9.1g  
食塩相当量 1.1g

春は生活環境の変化や活動量の増加により、貧血になりやすい時期。鉄分が豊富なあさりと、脳を活性化させ疲労回復をサポートするたけのこを使ってからだの中から整えましょう。



#### 材料(4人前)

・米 2合  
・あさり缶 2缶(120g)  
・たけのこの水煮 120g  
(匂いが気になる方はさっと湯がいても)  
・酒 大さじ2  
・醤油 大さじ1  
・みりん 大さじ1

#### スープ材料(1人前)

・たまごスープの素  
・菜の花 40g  
(ほうれん草でも可)



#### 【作り方】

- ①米を研いでザルにあげておく。
- ②たけのこを水洗いし、いちょう切りにする。
- ③炊飯器に①②と調味料、2合の目盛まで水を加え炊飯する。
- ④菜の花をゆで、ざるにあげておく。
- ⑤ご飯が炊きあがったら、卵スープの素に④を加えお湯を注ぐ。

あさはり汁ごと使うので  
うまみがたっぷりです。

監修：中嶋 利香  
(なかじま・りか)  
天本病院 管理栄養士



## 看護師コラム



訪問看護をしていると、在宅サービスの利用に抵抗感をお持ちの方に出会うことがあります。「どこも悪くないので大丈夫」「人が来るのは好きではない」など理由はさまざまです。デイサービスを勧めると出かけるのは好きではない「人の集まる場所は苦手」と、表裏の不一致が口に出ることも。高齢の方の心理的特徴として、「保守性」「内向性」「用心深さ」などが挙げられます。記憶力や注意力の保持も難しくなるため、変化を好まなくなるのは自然なことかもしれません。

変化を促すことはとても難しいですが、ご自身の経験や知識を元に判断する能力は維持されると言われているため、一度受け入れられるように努めます。

訪問看護の仕事をしていて、自分自身、父親の対応に苦慮しているところがあります。訪問看護の仕事をしていて、自分自身、父親の対応に苦慮しているところがあります。訪問看護の仕事をしていて、自分自身、父親の対応に苦慮しているところがあります。



大貫 ふみ子

(おおぬき・ふみこ)  
あい訪問看護ステーション平尾  
日本看護協会認定  
訪問看護認定看護師

## シニアは変化が苦手?



## 介護職募集

あいセーフティネットで一緒に働きませんか？

河北医療財団多摩事業部では、職員(常勤・非常勤)を募集しています。未経験・主婦歓迎！介護福祉士取得までのバックアップ体制をご用意しております。お気軽にお問い合わせください。

■介護福祉士 ■介護職

042-374-7168(求人専用)  
saiyou-t@kawakita.or.jp



LINE ID @411wedcx

### あいフィットネスサロンさくら

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5445

### あい看護小規模多機能施設おきな

〒206-0011 多摩市関戸1-2-11 スマイラス聖蹟桜ヶ丘1F  
☎ 042-311-5447

### あい小規模多機能施設かりん

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-20-6 ゆいま～る聖ヶ丘 B棟1F  
☎ 042-357-4101

### あいグループホームどんぐり

〒206-0022 多摩市聖ヶ丘2-21-2 ゆいま～る聖ヶ丘 C棟1F  
☎ 042-357-3801

## 稲城市

### 多摩市中部地域包括支援センター

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105  
☎ 042-375-0017

### 多摩市中部高齢者見守り相談窓口

〒206-0025 多摩市永山4-2-5-105  
☎ 042-357-8877

### あい小規模多機能施設こもれび

〒206-0025 多摩市永山3-12-1 多摩市西永山福祉施設  
☎ 042-400-1071

### あいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-5062

### ケアプランセンターあいクリニック平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-318-1826

### あい訪問看護ステーション平尾

〒206-0823 稲城市平尾3-7-4 コーシャハイム平尾1F  
☎ 042-350-8615

〒206-0012 多摩市貝取1431-3

あい在宅複合施設

### あいクリニック

☎ 042-375-9581

### ケアプランセンターあいクリニック

☎ 042-375-9598

### あい訪問看護ステーション

☎ 042-371-6888

### 多摩市第1層生活支援体制整備事業

☎ 070-3196-9226 / 070-1219-1367

### 多摩市介護予防・フレイル予防推進員

☎ 080-1140-1948

### 桜ヶ丘いきいき元気センター

〒206-0013 多摩市桜ヶ丘2-1-1

☎ 042-311-7300

### あい介護老人保健施設

〒206-0036 多摩市中沢1-17-38

☎ 042-374-7111

### 天本病院

〒206-0036

多摩市中沢2-5-1

☎ 042-310-0333

### あいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F

☎ 042-311-2820

### ケアプランセンターあいクリニック中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F

☎ 042-311-0933

### あい訪問看護ステーション中沢

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 A棟1F

☎ 042-311-2822

### あい看護小規模多機能施設ほたる

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟3F

☎ 042-357-1870

### あいグループホーム天の川

〒206-0036 多摩市中沢2-5-3 ゆいま～る中沢 B棟2F

☎ 042-311-0176

