

# こ ん に ち は



平成26年 初冬号

いちようやもみじも色づいて、紅葉の時期になりましたね。  
あちこちで、いろいろなイベントが行われています。

10月11日に 都筑区医師会在宅事業部の18周年記念事例発表会を開催しました。

毎年恒例のイベントとなっていますが、今回のテーマは「感じる」でした。

日本赤十字看護大学教授の武井 麻子先生による「利用者・家族を支援する援助者の心のケア」というテーマの基調講演と、看護師(吉田佳代)、作業療法士(富山晋)、介護支援専門員(藤井尚子)、介護福祉士(金枝篤)の4名の事例発表を行いました。

当事業所のスタッフはもとより、いつも支援して下さっている医師の先生方、また外部からも他職種の方々が参加して下さいました。感想もいただいています。

<参加者の感想>

- ・武井先生の講義と4名の事例発表により、悩みながら関わっているのは自分だけでないと強く感じ、また明日からがんばる糧になったと思う。
  - ・盛りだくさんの会で充実した時間だった。
  - ・自分の学びの機会となった。 などなど。
- 発表者も他のスタッフもこの発表会を通じて改めて利用者様を振り返り、学んだことを今後の訪問につなげていく機会となっています。



11月1日(土)にパシフィコ横浜でH26年度横浜市「介護の日 & よこはま健康スタイル」フォーラムが、開催されました。80歳でエベレスト登頂を果たした三浦雄一郎氏の講演をはじめ、様々な講演や、各団体と民間企業による20の出展コーナーがあり、雨にも関わらず大変賑わいました。当ヘルパーステーションは訪問介護連絡協議会の

出展のお手伝いに参加しました。簡単な介護技術実習と介護ロボット展示を行い高齢者の方も多く訪れ体験されていきました。



11月3日に第20回都筑区民まつりが開催されました☆

当事業所の職員も参加し、介護保険の使い方についてのリーフレットをお渡ししたり、握力測定や高精度筋量計による解析(健康管理のアドバイス)などをさせていただきました。

老若男女たくさんの方々と楽しいひと時を過ごすことができました！





秋の夜長、なかなか睡眠時間を確保することが難しい方もいらっしゃるでしょうが、最近夢を見ましたか？「夢を見なかった」のは実は覚えていないだけ。毎晩人は夢を見ていると言われます。

いつもは心の奥底に閉じ込められている欲求や願望を発散させて、心を安定させるシステムが夢だそうです。夢は自分に何かのメッセージを伝えようとしているのかもしれないね。よくある夢のパターンを上げてみましたが、何か思い当たるものはありますか？

### ～飛ぶ夢～

人生の中で仕事の成功や恋愛の成就など、何かを達成した場合に多く見る。新しい目標を決めた時に見ることもある。

### ～追いかける夢～

不安やトラブルに困惑している時に見ることが多い。または不安だけではなく興味や期待なども含めて、生活環境の変化や責任ある仕事を任された時にも見ることがある。

### ～泣く夢～

泣いたり悲しんだりする感情を、現実では抑圧されている場合が多い。夢の中で泣き悲しむことで潜在意識の負担も軽くなる。

### ～ケンカをする夢～

誰かとケンカをしていても、その相手は自分の分身であることが多い。心に葛藤がある場合には、自分自身と戦うことで物事を整理しようとする。

### ～死ぬ夢～

不吉なものではなく「再生」の意味がある。新しく何かを始める時や、始めたい時に見ることが多い。思春期の子供が大人になる通過点として、自分が死ぬ夢を見ることがある。

何はともあれ、ぐっすり眠れてすっきり目覚められることが大切です。そして穏やかな楽しい夢がみられるといいですね。



### 編集後記

11月に入り、朝晩の冷え込みがより厳しさを増してきましたね。けれど、日中は暖かい…着るもので調節と言っても、まだコートは…と悩む今日この頃。寒暖差に気を付けて風邪を予防しましょう。(川村)



### 【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

都筑区医師会訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑区医師会ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会24時間在宅ケアステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

都筑区医師会福祉用具センター

TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧ください☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。