



# あさがお

# NEWS!!



新型コロナウイルスの流行から3年…  
感染症法上の扱いが2023年5月8日より2類⇒5類に変更となりました。「マスクは個人の判断」と国の指針が出されマスク着用も緩和されましたが、まだほとんどの方はマスクをされていますね。多くの方々にとり、マスクを外すのはまだ少し勇気が要ることかと思えます。

この3年間、マスクなしで過ごすことが出来ない時間でした。家族や親戚、親しい方以外とは素顔で会うことなく過ごしてきました。これからは、マスクを外しお話しするときにちょっとドキドキしたりするかもしれませんね！

5類になり緩和されましたが、感染リスクがなくなったわけではありません。一人一人の感染に対する予防を意識し、訪問時には引き続きマスクを着用し、皆様の笑顔に会いに行きます！

## ひたちなか事務所スタッフです！



## 水戸事務所のスタッフです！



## 皆さん毎日笑顔で過ごしてますか？ 笑顔がもたらす効果！



皆さん、毎日笑顔で過ごしてますか？  
ある調査によると、子どもは1日に400回笑うのに対して、大人はわずか11回～15回なんです！

お腹の底から笑うと、心も体も元気になった気がしますよね！  
”笑い”が心や体に良いということは医学的に実証されつつあり、最近では病気の予防や治療においても注目を浴びています。  
笑うと免疫力が活性化され、記憶力もアップ！また、”笑い”によって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックスするほか、意志や理性をつかさどる大脳新皮質に流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になります。思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態になるそうです。

☺ **効果1 ストレス解消とプラス思考**  
笑顔がもたらす効果の中で、一番効果が高いと言われているストレス解消！幸せホルモンと言われるセロトニンが多く分泌され、ストレスが解消されプラス思考になると言われています。

☺ **効果2 免疫力がアップする**  
医学実験では、笑うことによってがん細胞やウイルスを退治する細胞が活性化することが証明されています。さらに、脳への血流が良くなり、脳梗塞などの病気を予防することができると言われています。笑顔で免疫力をアップして生活しましょう！

☺ **効果3 コミュニケーション力アップ**  
笑顔は「自ら心を開き、相手を受け入れる意思表示」です。前向きに笑顔で話すと、相手の警戒心を和らげる効果があります。人の笑顔をみて不快になる人っていませんよね。



☺ **効果4 「笑顔」が人に伝染する**  
人は無意識のうちにも人の顔に反応します。人の顔細胞の働きによって表情が過敏に反応し、反射的に伝染します。自分以外の個体の反応を見て、自分が同じ行動をとっているかのように反応する細胞が働くのです。

☺ **効果5 幸福度がアップする**  
いつも笑顔の人を見ると「幸せだから笑顔が素敵なんだな」と思うことはありませんか？  
本当は「笑顔が素敵だから幸せになっている」のです。笑顔していると気持ちがポジティブになり、素敵な出会いやチャンスがやってくるでしょう！

気分の落ち込んでいる時に笑顔は難しいですね... (´ω`)  
そんな時は、作り笑顔でも大丈夫!! 口角を上げるだけでも脳は錯覚し笑顔の時と同様の効果を得ることができます。  
日本では昔から「笑う門には福来る」と言います。どんなに気分が上がらない日でも、まずは朝鏡を見て“笑顔”で1日をスタートさせてみましょう!  
笑顔はお手軽 (\*▽\*) 副作用無し! (\*^\_^\*)

## あさがおスタッフ紹介コーナー

はじめまして。新たにあさがおの一員となり一年が過ぎました。看護師の大滝です。

これまで、総合病院に長年勤務しておりました。その中で、在宅に戻られてからの療養生活を支えられたらという思いが強くなり、訪問看護の道を選択いたしました。未経験の中に飛び込むのは大変勇気がいりましたが、先輩方に支えられながら少しずつ訪問になれ、楽しくお仕事させて頂いています。その人らしく療養できるよう、一生懸命努めてまいります。皆様、どうぞよろしくお願いいたします。



訪問看護師 大滝 美夕紀 (おおたき みゆき)

はじめまして。  
あさがおの一員となり一年三か月たちました。事務の大谷です。  
ご利用者さまとお会いする機会が少ないかと思いますが、訪問看護がスムーズに行えるようサポートしていきたいと思っています。  
よろしくお願いいたします。



事務 大谷 千夏 (おおたに ちなつ)



## こんな時こそ「訪問看護」の出番です！

本人の意思を尊重し、人生の最期をささえる  
～ あなたの人生はあなたのもの ～

\* 看護は治療のサポートではありません \*



看護に対してどのようなイメージをお持ちですか？ 病気治療中の患者さんのお世話、というイメージが強いのではないのでしょうか。もちろん、病気を治すために行う看護は大切です。しかし、看護にはこれ以外にもたくさんの役割があります。人が人生を終える時を支えていくのも大事な役割です。治療するだけが残りの人生ではありません。人生最期のその日まで自分らしく生きることが、その人にとってとても大事なことだと思います。そのために私たち看護師に何ができるのか、ケアのあり方を考え、ご家族をサポートし、多職種と連携し一緒に看護する。それも、訪問看護師の仕事です。

### 何よりも大事な「本人の意思」

自分で人生の最期を決めたい... 本人の希望が叶う"人生最期の時"を

理想の人生の最期の形は、人によってさまざまです。その人が望むことを尊重するうえで、病気に対する治療を続けることより、ご本人の希望を優先することもあります。しかしご本人の望むようにしたいと思っても、ご本人に直接聞くのがためらわれたり、病気の進行によって聞く事が出来なくなってしまう事もあります。

20歳以上の男女の7割が最期を迎えたい場所は『自宅』と答えています。人生の終末期を迎えた時に、どうしてほしいのか普段から家族で話し合い、共有しておくことが大切です。とはいえ、人の気持ちは日々変わっていくものです。実際のケアのなかで本人の意思をくみ取り、ともに考えて最期までその人らしく生きるようにサポートしていきます。



胃がん末期の82歳、独居の女性。自宅に最期まで居たいという強い意志がありました。身寄りはありません。私たち訪問看護師が、朝夕2回訪問と緊急時の対応。最初は自分で動けていましたが、徐々に病気の進行からベッド上での生活に。食事も取れなくなり疼痛コントロールの為に...と再入院。そして、やっぱり自宅に戻りたいというご本人の強い希望から環境を整え在宅生活を再スタートしました。

在宅診療の先生や地域包括の方、ケアマネージャー、薬剤師の方、市の職員の方や配食サービスの方。多職種の方々との連携で最期の時をご自宅で迎えることが出来ました。

一人一人の「どう生きるか」をご本人ご家族と一緒に考え、人生に寄り添う看護の大切さ必要性を感じ、  
私たちあさがおのスタッフは、在宅での生活が24時間ご家族と共に、安心して安全に送れるようサポートしていける存在でありたいと考えます。

一人ひとりの利用者様を大切に  
心に寄り添う看護をおとどけします

訪問看護ステーション あさがお

管理者 吉崎 由希子

TEL : 029-229-0014 FAX : 029-229-0081



これからも、皆様のお力に添えるようスタッフ一同努力し、たくさんの笑顔と出会い、地域の皆様にご自宅で安心して暮らせるよう全力でサポートします。

\*ひたちなか事務所

吉崎由希子・久保麻希・中丸幸子  
武藤文子・佐藤葉子・高嶋美紀

\*水戸事務所

寺山恵・大滝美夕紀・石川澄子・遠藤正恵  
PT・小橋大祐 OT・小野瀬一希

\*事務 八角佳寿子・大谷千夏・関根美紀

