



小規模多機能ホームは住み慣れた家で暮らし続けるために4つの機能で柔軟に対応。
認知症・医療ケアが必要な方の在宅生活をサポートします。

姫路医療生協
小規模多機能ホームすずかぜ
看護師 尾崎 恵美



小規模多機能ホーム

(小規模多機能型居宅介護事務所)とは・・・

介護度が中重度になっても住み慣れた自宅で最期まで安心した生活を続けたいと思っている方や病院を退院後、医療ケアが必要な方、認知症でお困りの方の利用をお勧めしています。

施設概要 営業時間：24時間 365日営業

利用形態 登録制/定員 29名

通い 18名/日

泊まり 9名/日

利用対象 姫路市在住で

要介護認定された方



<サービス内容>

- 1.通いの機能（デイサービス）
- 2.訪問の機能（ホームヘルパー）
- 3.泊まりの機能（ショートステイ）
- 4.ケアマネジメント機能



この4つの機能を柔軟に利用し、地域密着型の在宅介護支援を行っています。

姫路医療生協では小規模多機能ホームが7事業所あり、姫路医療生協小規模多機能全体の理念「安心安全の医療・福祉・介護を提供します。」当施設の理念「柔軟な心で寄り添った介護」をもってサービスの提供をさせて頂いています。

小規模多機能ホームすずかぜは

どんな感じ？

「小規模多機能ホームすずかぜ」は姫路市郊外にあります。事業所の真横には播但線が1時間に1回ガタン、ゴトンと通過します。窓を開けていると施設の中にもガタンゴトンと音が響いてきますが、今では利用者さんも職員も誰も関心なし。自然に馴染んで溶け込んでいるようです。

裏の畑に出ると季節ごとに野菜が実り、職員や利用者さんが収穫してくれます。収穫された野菜は昼食やおやつに出され皆で頂いています。



施設裏の畑で 利用者さんと野菜の収穫！

「小規模多機能ホームすずかぜ」はまだまだ知名度が低いですが、地域との交流を活発にすることで、小規模多機能施設のことを理解していただけるようがんばっていきます。

また、日常的にお手伝いをさせていただいているボランティアさん以外にも、楽器演奏やマジックショー、カラオケ等のレクレーションボランティアさんによる多彩な催しもあり、利用者さんにとって開かれた交流のできる場所となっています。



ボランティアさんによる催し！ — 2 —

小規模多機能ホームの看護師として

「小規模すずかぜ」の看護師配置は1名です。

利用者さんは、重度の認知症の方や、常に家族が自宅で介護することが困難な方、ターミナルケアの必要な方など様々です。

仕事の内容は内服薬の朝・昼・夕食後のセッティングから一般処置、褥瘡処置、救急時の対応、法人内往診の診察介助、家族と主治医の面談セッティング、胃瘻からの注入、吸引、導尿等です。看護師1名では管理しづらい事も介護スタッフの協力や往診看護師や外来看護師と相談することで自分自身の不安が軽減します。また小規模に看護師がいることで介護スタッフが「安心して業務に取り組める」と言ってくれるのはとても嬉しいことです。



癌末期のターミナルの対応と、重度の認知症の方の対応で、夜勤の介護士は不安な気持ちで勤務に入りますが、症状の変化やバイタルチェック（利用者さんの普段の値とレベルダウンした時の値の違い）など知識があれば夜勤の不安の軽減になります。疾患について知識や観察の経験がほとんどない介護士に「普段を観察していれば異常がわかる」と説明しています。カルテをみると普段のバイタルがわかるので、「あれと思ったらカルテを見て下さい」と伝えています。なかなか伝わりづらいですが、1人1人の観察力の水準が上がれば職員全員の水準が上がり、安心して利用者さんや家族に任せてもらえると思います。

また、介護度5の利用者さんの中で意思表示が出来ない方がいらっしゃいます。食事でもこれは美味しい、これは不味いからいらないと言えない。ここが痛い、ここが痒い、気持ちが悪いなど訴えられないのです。健康な私たちにとっては考えられない事ですが、もし自分自身がそうなった時、辛くて耐えられないな・・・と思います。すずかぜで自分が出来ることは何か考えた時、痛いところを知らずに介護されるのは辛い事なので分かってもらえるように・・・こんなことをしています。



今回は、「小規模多機能ホーム」について紹介しました。興味のある方は是非一度、見学に来てみてください！



痛いわあ



国家試験対策アドバイス&応援メッセージ

第105回看護師国家試験は、2017年2月19日（日）に実施されます。
必修問題50問、一般問題130問、状況設定問題60問の計240問を午前と午後の5時間20分で解答します。

年々、状況設定問題の比重が高くなり、臨床を意識したアセスメント能力が問われる問題が多くなっています。

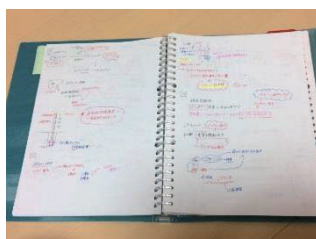
臨床で働く看護師より、国家試験に臨むみなさんへ、アドバイスとメッセージをお届けします。ラストスパートに向けて頑張りましょう！低学年のみなさんも必読ですよ



尼崎医療生協病院
外科整形病棟 1年目
田淵 千恵

私が国家試験の勉強を始めたのは大学3年の2月でした。過去問がとても分厚いので、分野ごとにファイルを作ってから取り組みました。私は過去3年分を3回解いて、何度も間違えている部分は徹底的に調べて、苦手分野専用のファイルを作って必ず目を通すようにしていました。一人家で勉強をしていると、息がつまりそうになるので、時々図書館に行ったり、大学がある日は友人と集まって、「今日はここの分野をしよう！」と決めて、一緒に勉強しました。分からない問題があれば、その分野が得意な子に質問して教えてもらったり、私がかかるところは教えあたりしていました。どうしても覚えられなかったら、友人と一緒に語呂を考えたりもしました。休み時間に問題を出し合ったり、クイズ形式で解いて楽しみながらすることで、モチベーションアップにも繋がったと思います。

国家試験まで悩みも色々出てくると思いますが、友人と話してストレスをため込まず、来年の春の自分をイメージして、最後まで諦めず頑張ってください！！





共立病院（姫路）
内科病棟 2年目
林 健太郎

今回は僕が実際に行った勉強方法を紹介します。それは、1つの教材を極める事です！と簡単に言っても分かりにくいと思うので、まずは、時間を決めてひたすら過去問題・予想問題をこなし、ひたすら教材を読みました。すると、「ここは問題で出やすいな」とか、「他の文章とこう繋がっているんだ」とか発見があって、その発見をどんどん書き込んでいきました。自分だけの本が出来て、気づけば、その本の事なら何を聞かれても分かる自信が持てるぐらいになっていました。その教材は人気のあるレビューブックでも良いと思います。僕は、東京アカデミーが出している国家試験用の教材を使用しました。本屋さんで試し読みもできるので、読みやすさや見やすさも含め、自分に合ったものを選ぶことが大事だと思います。たくさん書き込んでおけば就職しても使えるので一石二鳥ですね。



東神戸病院
内科病棟 1年目
長宗 真子

大学生活において、授業でしっかりと理解する！前の座席で講義をきく！を徹底しました。通学時間は暗記ものを行い、アルバイトまでの時間や休憩中に課題など。試験前は友人と勉強したりもしました。

国家試験対策としては、医学書院の過去問を11月頃購入し、必修問題は全てが解けるまで、一般状況問題は1周しました。問題の解き方は、なぜ正解なのか、なぜ不正解なのか、何が正しい回答なのかを考え細かく正誤を出し、理解できるまで解説や教科書、友人や教授などに聞きながら、確実に理解出来るようにしました。

私は強制されることや、やらないといけないと思うことがすごくストレスで、自らやろうと思わないと出来ないタイプです。友人を誘い勉強することで集中出来る空間をつくり、取り組むことが出来たように思います。

自分自身に合っている勉強法を早期に見つけ取り組むことが、効率よく学べると思います。十人十色の方法があると思うので、いいなと思う方法を取り入れながら自己の方法を確立していきましょう。



神戸協同病院
混合病棟 1年目
川崎 由女賀

私は、机に向かうことが苦手で、成績もクラスの後ろから数える方が早いくらいでしたが、そんな私でも看護師として働いています。人生で唯一自慢できることといえば、国試前の頑張りくらいだと思います。そのくらい頑張ったと言えるからこそ、試験当日は落ち着いて臨むことができました。

$0+0=0$ ですが、 $0+1=1$ になります。少しでも頑張れば知識として必ず自分を助けてくれるはず。私は一人だとなかなか勉強しないので、友達と家や図書館に行って勉強していました。国試当日は学校ごとに分かれて座るので、毎日一緒に頑張ってきた友達が近くにいることはとても心強いです。

寒くなってきているのでしっかり体調管理して、悔いの残らないよう、後少し一杯頑張ってください。当日100%の力を出せるように…！心より応援しています。

私も、みなさんに負けないよう頑張っていきます！



★ ナースの休日 ★

少し前の事ですが…！！
友達とレンタカーを借りて（みんな久々の運転でした。。）
ドキドキしながら高速に乗り、淡路島へドライブに行ってきました（*^^*）

明石海峡を越えていざ淡路島に到着！！ うずしおバーガー
は人が並び過ぎていたため諦めましたが、生しらす丼を食べ
てきました♡♡♡ おいしすぎて大満足！！



尼崎医療生協病院
3階西病棟
松元 奈穂



次は*あわじ花さじき*へ移動…❀❀❀
曇っていた空も到着時には晴天になっていました^^
ラベンダー畑綺麗でした^^



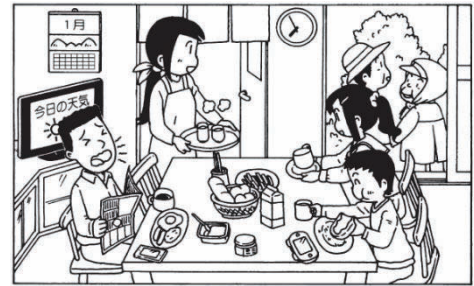
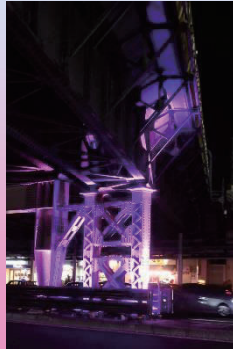
癒された後はたこせんべいの里で☆たこせん☆
を買って尼崎に戻り、地元の居酒屋で友達のサブ
ライズ誕生日を祝いました♡♡♡

他にも、休日には買い物へ行ったり、ライブへ
行ったり、友達にあったり。。休日はリフレッシュ
し楽しい時間を過ごしてます！！



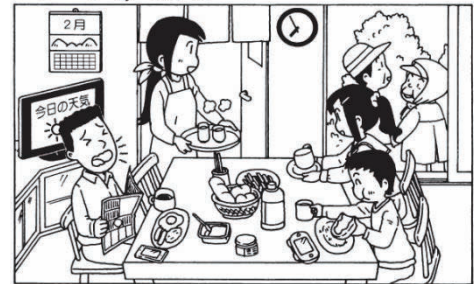
ほっと Station☆

日毎に冷え込んできました。風邪などひかないようにして、新年を迎えてくださいね。それでは、みなさん良いお年を！



7つのマチガイ

[問題]上の絵と下の絵では7つのマチガイがあります！どこでしょう？(作・野上和彦)



10・11月号クイズの答え

1. 左奥・カーテンのヒダの数
2. 中央奥・黒板の仕切り
3. 中央・モデルになった女子生徒のセーラー服のスカーフ
4. その子が乗る台の高さ
5. 右奥・女子生徒のイーゼルの脚
6. 右中段・男子生徒の目
7. 右手前・男子生徒のシャツのそで

読者のつぶやき

毎朝、早くから電車で実習 倒れ
 そうな程しんどいけど患者さんに会えるので頑張れそうです。

ペンネーム (つむ)

10.11月号のナーシングセミナーの報告を見て、次は自分も参加したいなと思いました。みなさんの感想を見ていると、とても良い経験ができたようなので、私も色々なことに積極的に取り組んでいこうと思います。 ペンネーム (きらり)

11月の保健師の実習が終わったら、国家試験に向けて勉強です！悔いのないよう頑張ります。

学校の学園祭で図書が1割で買える抽選1枠に入りました！ 人気の参考書「レビューブック」が当たり大変嬉しかったです。

ペンネーム (食後にプリン)

ソーシャルバイタルサイン、全く知りませんでした。毎回新しい気づきや知識をありがとうございます♪ ペンネーム (さち)



ホームレス支援炊き出しボランティア ～学生ボランティア募集中！～



と き：12月28日(水) 10:00～16:00【雨天決行】

集 合：JR三ノ宮西口改札 9:40

と ころ：三宮・東遊園地（14時から神戸国際会館で学習会）

対 象：医学生 看護学生 薬学生 医療職を目指す高校・予備校生

※参加希望の方は事前に下記のメールにてご連絡ください

【活動の内容】

- ・健康調査アンケート
- ・医師や看護師、MSWによる医療相談活動
- ・温かい食事を提供するお手伝い
- ・テント設営 etc...
- ・14時から神戸国際会館 701号室で学習会

【服装】

◆防寒・動きやすい服装



☆お問い合わせ・お申込み☆

兵庫民医連・医系学生ボランティア係 ☒ kangakusei@hyogo-min.com (右記 QR コードからでも可)
件名に『炊き出しボランティア参加希望』、本文に『学校名・学年・学部学科・氏名・年齢・住所 (ボランティア保険登録のため)
(当日連絡のとれる) 電話番号』を入力ください。

— 兵 庫 民 医 連 —