

## 4. 暮らしの保健室

### (1) 医療福祉相談

相談は随時対応している。ホームホスピスはいつも満室のため、ご家族から入居希望があった場合は、来所や訪問による相談につなげて、ホームホスピスを希望されるきっかけから、お別れが近いご家族との残された時間の中にいる家族介護者が予期的悲嘆の中で抱えている不安について語っていただくようにしている。若年性認知症やアルツハイマー型認知症の方のご家族や関係機関からの相談や家族や友人などの愛する人を亡くされた方からのご相談にも対応している。公立小松大学の実習生の受け入れも行った。



### (2) お出かけ暮らしの保健室

【経 緯】能登半島地震を受けて、「ややのいえ能登応援チーム」を立ち上げた。能登の被災地支援にあわせて、粟津温泉に2次避難されている方々の支援について、小松市にNPO法人としての支援のあり方を相談したところ、輪島市深見地区の山下区長さんをご紹介いただいた。山下区長さんから避難の現状をお聞きし、ハンドマッサージをしながらお話をお伺いしたり、血圧測定などの健康相談やお通じに悩んでいる方が多いとのことから便秘や下痢や尿失禁などの相談を受けるお出かけ暮らしの保健室を開くことになった。客室や旅館のロビーや食堂となっている場所をお借りし、旅館を巡回した。また小松市主催で粟津演舞場を会場に健康教室が開催されるようになり、ハンドマッサージと相談コーナーを開かせていただいた。5月末に深見地区の方々が輪島の仮設住宅に移られたので終了した。

【開催日】1月17日（水）から5月末までの毎週水曜日 10:00～12:00

【会 場】粟津温泉2次避難所の旅館 4か所

【内 容】ハンドマッサージ、血圧測定、健康相談、うんちッチ相談、おなかのマッサージ、BENIKUHANDBOOK・うんち力アップ大作のチラシの配布、乳酸菌・ビフィズス菌飲料や製剤、高発酵性食物繊維、お菓子、みかん等の配布

【評価】 高血圧や糖尿病などの疾患を抱えた方や要支援要介護の方々は小松市の保健師がフォローして下さっていたが、お通じの相談には対応していなかった。一方平時は健康だった方の中にもお通じで悩んでいる方、便秘で救急搬送された方、不安で過呼吸になり救急搬送された方、食欲が低下したりうつ傾向になっている方がいた。ハンドマッサージや息を吐く深呼吸を促すことはリラクゼーションにつながり、回を重ねるにつれて顔なじみになりお話ができるようになり、ハンドマッサージを待つて下さるようになった。トイレトペーパーや下着などの不足物品は、ニーズに合わせて届けることができた。



【参加者の声】

- ・震災以降、便秘に悩んでいたのが助かりました。おなかのマッサージは自分で続けてみようと思います。
- ・息を吐くことずっと続けています。おかげで食欲も出て夜も眠れるようになりました。
- ・ハンドマッサージをしてもらうと何ともいえないくらい気持ちよくて楽になります。
- ・お話するだけでも気が晴れます。心を寄せてくれてありがとう。

(3) 粟津よりあい語り場かっちゃんち

【経緯】 同じ町から2次避難されているが、旅館がそれぞれに違うのでゆっくり話ができる場所がなくて困っているというニーズがあることをお話していたら、粟津温泉にお住いの石田さんがご自宅を開放したいとお申し出くださった。

【日時】 4月17日～5月末までの毎週水曜日 13:00～16:00

【会場】 粟津温泉近くにある男性介護者の会の石田さんのご自宅

【評価】チラシを粟津温泉の旅館に配布したり、石田さんの自宅にチラシを貼り、広報を行った。石田さんのご厚意で気持ちが休まるスペースを1階と2階の二部屋ご用意いただいた。輪島市深見地区の方が定期的にご利用された。又、粟津町内で自宅が被災し暮らせなくなりアパートで暮らされているという方がチラシを見て、友人と来所された。近隣のクリニックが閉院し通院に困っているなど健康上の不安を抱えておられたた。ご本人とご相談して地域包括支援センターを希望されたので連絡し、おつなぎすることができた。



#### 【参加者の声】

- ・旅館では部屋にこもりがちで将来のことを想うと気持ちも沈みがちだった。同じ町から粟津に避難している友人達とも集まる場所がなく電話で話すだけだった。旅館からすぐのところみんなで集まる場所ができて、避難してきてからはじめてゆっくりみんなでおしゃべりができて気持ちも楽になった。
- ・被災後のお互いの様子を語り合うこともできずにいたので、これから一緒がんばろうと思えました。
- ・遠慮なく気を張らずに利用させていただけました。ありがとう。
- ・粟津町内で被災した人は少なくて知られていない。慣れないアパートでの生活で足が弱って杖がないと歩けなくなってやっどこき歩いている。血圧も心配だったので、こんな近くに相談できる場所があって安心した。話を聞いてもらえただけで楽になった。