

テに ルの白 カ余

神戸海星病院（神戸市灘区）の看護師長、西山みどりさん（44）は、毎週一回、地域住民を対象にした健康教室を開催している。国内に約40人しかいない「老人看護専門看護師」の資格を持つ老人看護のプロとして、一人でも多くのお年寄りに「健やかな老い」を過ごしてもらいたいという。

△健康への高い関心▽
教室を始めたのは、20

西山みどり 神戸海星病院看護師長 ㊦



健康教室で話をする西山さん。「『健康に長生きしたい』という皆さんの願いを手助けできるよう頑張りたい」という（神戸海星病院で）＝柘田直也撮影

くらし健康・医療

「くらし健康・医療」は日曜日に掲載します

「健やかな老い」手助けに

05年4月からです。専門看護師の役割をもっと知ってもらいたいという思いもありました。当初、「食べ物

家族以外と交流

△教室の意義▽

ある日、いつも参加してくれる方々のうち、数人がどこかへ連れだつて行きました。伺ってみると、「今から一緒にご飯に行くんや」と。いつの間にか、「コミュニケーション」が生まれていたんですね。図らずもですが、家族以外と交流する機会を提供できて、教室を開いて良かったと思えました。

「トクホ（特定保健用食品）って何？」「安全なお風呂に入るにはどうしたらいいの」など、身近な健康問題への関心も高く、教室

後の2008年6月から産休を取ることにになり、ずっと一人でやっていたので、続けるのは無理かなと思

ロリー制限について話した時、80歳の男性が、「この年になれば、楽しみは食べ物くらい。そこに気ばっかり、つこうて長生きしたいとは思わんわ」とおっしゃいました。

「習ったことをいつも主人に教えてるんですよ。少しでも役に立っていたのかと思うと、うれしかったですね。同僚の医師や理学療法士、看護師らが週替わりで担当してもらえることになり、教室は存続しました。

残された時間

△個性にあった看護を▽
「長生きするには」という視点ばかりで、話をしていたと、反省することもあります。

例えば、食事の塩分や力

はっとさせられました。残された時間をいかに楽しく過ごしてもらうか、という考えも持つべきだったんですね。そうした視点で、「人生最期の過ごし方を考えてみましょう」と話し合った時は、重いテーマにもかかわらず、嫌な顔はされませんでした。

学ぶべきことはまだまだ多いです。一人ひとりが望む「生き方」「逝き方」に合わせた看護ができるよう努力していきます。

（聞き手 富山優介）