在宅酸素友の会「ひまわり」バスハイク

バスは行く！　～10周年＆20回を迎えて～

平成１０年１１月９日に第１回を開催してから、今年でまる１０年を迎えることができました。参加いただいた皆さん、毎回協力いただいている在宅酸素プロバイダー（株式会社大同商会）さん含め、多くの方々に支えられながらここまでやってこれました。深く感謝するとともに、今後もＨＯＴのみなさんが心から楽しめる企画をしてまいりたいと思います。

さて、今回で一区切りにもなる１０周年を迎えるにあたり、バスハイクがどういった内容で行われているのかをあらためてご紹介し、あわせてこの１０年を少し振り返ってみましょう。

バスハイクの企画概要

出発前のバイタクチェックと談笑風景

【参加対象】
在宅酸素療法患者を中心に呼吸器疾患を持つ方、
およびご家族 (25 ～ 35 名)

【参加費用】
一人 10,000 円 (日帰り)

【動向スタッフ】
医師 1 名、 看護師 3 名、 理学療法士 1 名、
コメディカル 1 名、 在宅酸素プロバイダー (大同商会)4 名

当院スタッフに見送られて出発！

【場所の選択】
片道 150km、 所要時間 2 時間以内、 休憩場所はバリアフリー、
昼食は畳の部屋、 温泉もしくは大浴場完備、 障害者用トイレ設備、
散策・見学は坂道が少ないこと、 車椅子が利用できることなど

【下見】
バスハイクの予定日のおよそ 1 月前に、 当日の行程を計画しながら下見
トイレ休憩の場所、 所要時間・付近の医療機関、 見学場所の入場料料金、 バス駐車場からの移動距離、
雨天時の計画、 昼食場所の確認、 食事内容とお土産売り場の確認など

【準備】
バスの予約、 バスハイクのポスター作成と掲示、 行程表と申込書、 日帰り保健加入、
バスハイク必要物品、 車中のレクリエーション計画、 景品とおやつ、 車椅子借用、 参加者名簿作成など

【当日】
8：30 集合　病院に集合（午前休診の水曜日の外来待合室を利用）
9：00 出発　挨拶 (スタッフ紹介)、 理学療法士による体操、
　　レクリエーション (ビンゴゲーム、 自己紹介、 歌など)
10：00 トイレ休憩
11：00 見学
12：00 昼食、 入浴、 お土産買い
14：30 出発
15：30 トイレ休憩
17：00 到着、 在宅酸素プロバイダーが病院から参加者宅まで送迎

バスハイク必要物品の一部
点滴セットや人工呼吸パックも持参

『バスは行く』１０周年を迎えて

看護部長 中山初美

看護部長 中山初美（右）
（ひまわり現会長の政次さんと）

私が、看護学生として学びながら当院で働き始めたのは昭和４９年でした。当時から呼吸器疾患の患者さんが多く、病室にはすべて酸素設備があって肺機能なども検査していました。また、腹式呼吸を中心とした呼吸リハビリテーションもすでに行われており、患者さんは腹部にサンドバックを乗せて複式呼吸の練習に励んでいました。在宅酸素療法（以下ＨＯＴ）に関しては、退院時に必要な方が自費で購入されたりしていましたが、１９８５年にＨＯＴが健康保険の適応となってからは急速にＨＯＴが増加していきました。

しかし、ＨＯＴが普及していく一方で、在宅では呼吸困難から身体的、精神的活動意欲が低下し、抑うつ状態から閉じこもりがちになったり、酸素吸入していることを受け入れられず、周囲の目が気になって散歩もできないなど、社会活動に参加できないケースが多く見られました。そこで、そのようなＨＯＴ患者さんを孤立させないため、津田院長の助言のもとバスハイク『バスは行く』を計画しました。第一回の参加者のアンケートから、当会の名称を『ひまわり』と命名し、会長を選出しました。

「外に出てみりゃ愉快なことが待っている。旅に出るうれしさは、大人になっても変わらず心を満喫させてくれる。旅は元気をくれる。単調な生活では味わえない、程よい刺激と深い感動をくれる。楽しさに心ときめき、生命は躍動する。旅はそんな不思議なものをくれる。」

これは、その当時の会長のバスハイクに関する旅行記での言葉です。
その他にも次のようなことばを参加者のみなさんからいただいています。

酸素を持って、さぁ出発！

- **ドクターや医療スタッフがいるので安心できる。**
- **風景や食事、バスの中でのレクリエーションが楽しみである。**
- **毎回新しいところへ行けるのがうれしい。**
- **一人じゃないので不安が少ない。**
- **たくさんの人と交流が持てるので今後も参加したい。**

２０００年からは介護保険制度が開始され、デイケアで呼吸リハビリテーションの継続が可能となりました。ＨＯＴ患者さんの社会的孤立の改善につながり、お互いがサポートし合う中で、デイケアからの参加も増え、気付けば１０年が経過していました。

『バスは行く』は医療チーム、特にＨＯＴのプロバイダーさんの協力なくしては実現できませんでした。第一回目から、下見も含め参加者の送迎、車中での携帯酸素ボンベの交換などのバックアップのおかげで、ＨＯＴ患者さんが安心して参加でき、また次回も参加したいとの目標を持って、事後のセルフマネジメントができたのだと思います。

今後も、年２回の『バスは行く』が、ＨＯＴ患者さんが安心して参加でき、同じ仲間と語り、裸の付き合いができる、また、家族も同伴して一緒に楽しく過ごす機会として、継続して企画していきたいと思います。多数のご参加をお待ちしています。

第 8 回 有田ポーセリンパーク

第 11 回 下関海響館

第 15 回 国立九州博物館

第 20 回 山口市菜香亭

在宅酸素の大同商会です！

毎回サポートで大活躍の
㈱大同商会のみなさん

バスハイク１０周年おめでとうございます。

弊社一同も第１回よりお供させて頂いておりますが、やはり最初の湯布院旅行が思い出されます。全てが手探りでしたので、とにかくみなさんが酸素のご心配をなさらずに楽しんで頂ける様、何度もミーティングを重ね、酸素も十分過ぎる程準備しました。当日は良く晴れた気持ちの良い日で、印象に残ったのは、呼吸器の患者さんが、大変緩やかな上り坂でも息が上がってしまい、手をお貸しした事です。我々もバスハイクを通して、日々の業務の心構えを勉強させて頂いております。

２０回を事故なく無事に迎えられましたが、中山看護部長が毎回、１日がかりでバリアフリー、サービス等に重点を置かれた下見をしっかりとなされている事に依るものと思います。

この先もバスハイクが末永く続いて行く事を、社員一同心よりお祈り申し上げます。

第２０回バスハイクを終えて

記念すべき第２０回は、山口市菜香亭と湯田温泉に行ってまいりました。今回は参加したスタッフの感想を聞いてみました。

バリアフリーの院内とは違い、酸素を持ったり杖をついたりの移動は、少しの段差や坂道でも努力を要すため、息切れや疲労を強く感じやすく、ＨＯＴのみなさんが日常生活上での外出を避けたくなる気持ちがあらためて分かりました。

しかし、この疲労感や苦痛も、季節を肌で感じたり、美味しい食事を食べたり、温泉につかったりと非日常を味わうことで、気持ちが軽快するのではないかと思いました。

バスハイクをきっかけに多くの方が外出する喜びを思い出し、少しずつでも自信を持って出かけられるようになればと思います。今後は「みんなでバスハイクに参加しよう！」を目標としていろいろなリハビリメニューを考えていきますので、みなさん一緒に頑張りましょう！！

（理学療法士 長田朋子）

日々の看護のなかで、患者さんやご家族から「酸素持参での外出の不安」について相談されます。しかし、バスハイクでは、自己紹介や歌の大合唱で盛り上がり、見学先の菜香亭では歴史の重みを感じ、旅館では昼御膳の美味しかったこと。ワハハ！ワハハ！大笑いでお腹一杯。バスハイクが患者さんにとって不安の少ない外出の一つであることを実感しました。

私自身も今回参加された患者さんから色々な面で大きなエネルギーをいただいたように思います。「楽しかったなぁ」その一言に尽きます。

（病棟看護師 渕田陽子）

記念すべき第２０回バスハイク。スタッフとして参加して、バスハイクを本当に楽しみにしてくださる方が大勢いらっしゃるということがよく分かりました。今回はそのお手伝いが少しでもでき、患者さんの笑顔や言葉から、より一層バスハイクの意味の深さを実感しました。

これからも、このバスハイクが３０回、４０回と続き、できる限り私自身もかかわっていけたらと思います。

（病棟看護師 坂元裕子）

バス内で盛り上がりぃ

天気に恵まれてぇ

食事も美味しくぅ

楽しぃウィッシュ！