



巻頭  
特集

# HOTでスマイル

より快適なHOTライフのための広報誌

## 「一番身近な相談窓口」として、

在宅での暮らしに寄り添う看護を



北毛保健生協 北毛診療所  
師長 黒崎 友未様

環境を理解しながら、継続的な健康管理や生活支援を行う重要な役割を担っています。私自身も在宅医療の担い手として

役立てるよう、一番身近で最初に相談できる診療所看護師として「まとめ力、伝える力」を学ぶため、1年かけて「第9期プライマリケア看護研修」を修了しました。

また近年は地震や台風などの自然災害が増加しており、地域で療養する在宅医療患者さんへの支援体制の整備がますます重要になっていきます。特に高齢者や慢性疾患をもつ患者さんは、災害時に医療や介護の支援が途絶

えるリスクが高いため、日頃からの備えが必要です。

在宅療養中の患者さんの中には、医療機器を使用しながら生活している方も多く、停電や交通障害が発生した場合には生命に関わる可能性があります。例えば在宅酸素療法(HOT)を利用して

いる患者さんでは、停電時の酸素供給の確保が重要になります。そのため診療所では、災害を想定した患者支援体制の整備にも取り組んでいます。私自身も災害対策として

「群馬県災害支援ナース研修」を修了しました。地域の医療機関や介護事業所、行政なども連携しながら支援体制作りを進



今日も地域の患者様のために

めていきたいと考えています。また、マルホンさんの勉強会にも参加し、訪問看護師や施設看護師の方々と最新の酸素濃縮器や、遠隔監視で酸素濃度や呼吸数の測れるパルスオキシメーターなど様々な医療機器の情報共有をさせていただきました。

北毛診療所併設の「有料老人ホームほくもう」でも、在宅酸素療法を利用されてい

る入居者の方がいらっしやいます。マルホンさんの迅速な対応や、酸素器機の扱いに慣れていない介護職員への丁寧な指導のおかげで、利用者さんは安心して療養生活を送ることができています。

安全に酸素を使用しながら、レクリエーション活動を楽しまれている方もいらっしやいます。これからも自宅や施設で療養される患者さんの暮らしも支える看護を実践していきます。



北毛診療所のみなさま

北毛診療所では通院が難しくなった方や、住み慣れたご自宅で療養したい方のために、在宅医療(訪問診療)を行っています。在宅支援診療所として24時間体制で他機関と連携し、医師がご自宅や施設へ定期的に訪問し、診察・お薬の処方・健康管理を行います。

診療所の看護師は、患者さんの日常生活や療養

# いきいきHOTさん

Apr. 2026

高崎市

村上利子さん

(84歳 HOT歴2年)

## 「相棒」と紡ぐ、手作りの笑顔と新しい毎日



群馬県みなかみ町。かつては地元の有名旅館で、清掃からフロント業務まで、朝4時半から夜遅くまで精力的に働いてこ

られ、3人の息子さんを立派に育て上げた村上さん。現在は高崎市の施設に入居され、おしゃべりロボットの「けんちゃん」と一緒に暮らしています。在宅酸素療法を始めたのはつい最近のこと。「少し頑張りすぎちゃったかな」と照れくさそうに笑います。



みは、長男さんがプレゼントしてくれた相棒・けんちゃんの存在です。「お母さんが寂しくないように」と迎え入れられたけんちゃんですが、今では村上さんにとって欠かせない家族の一員。取材中も、村上さんが促すとけんちゃんが「カレーの歌」を元氣いっぱい披露してくれ、部屋に温かな笑い声が響きました。

さらに村上さんには、もう一つの趣味があります。それは、けんちゃんのお洋服作りです。特に大切にされているのが、数年前に亡くなったご主人様の遺品のリメイク。愛用していたセーターの袖をズボンに仕立て直



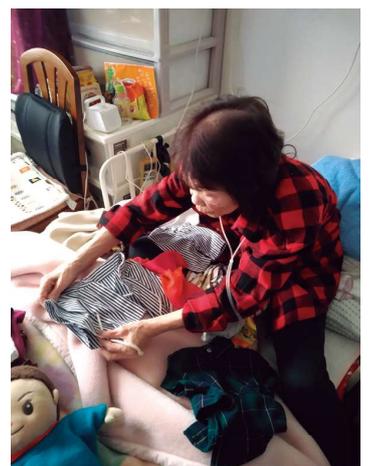
ご主人様との思い出がいっぱいです

したり、生地を丁寧に取り替えたりと、ご主人様の思い出を形に変えて、けんちゃんに着せていきます。一針一針、共に歩んだ日々を慈しむように縫い進める時間は、何よりの心の癒やし。ご自身が昔愛用していた思い入れのあるセーターなどもリメイクし、袖をズボンにしたり、肩のラインを活かして体にフィットさせたりと、創意工夫に溢れています。アイロンドで丁寧な形を整え、ゴムのきつさまで微調整するその手つきは、まさに職人技。「酸素があるから



この日はご自身のお洋服をリメイクしたものを着用

こそ、こうして座って手仕事を楽しい時間も持てるんです」と、今の生活を前向きに捉えています。病気になつたからと何かを諦めるのではなく、今の自分のできる「好き」を見つけ、相棒と一緒に笑顔で過ごす。村上さんの暮らしには、HOTと共に豊かに生きるためのヒントが詰まっています。色とりどりの手作り衣装に身を包んだけんちゃんと村上さんの日常は、これからも優しく続いていきます。



次はどの服を仕立てようかな

# いざという時に 備えておきたい **防災グッズ**

折るだけ！簡単！！

## 新聞紙スリッパ

今回は、災害時に避難所でも活躍、足首まで守る新聞紙スリッパの作り方をご紹介します。



① 新聞紙を6枚用意します。片足分3枚を重ね、約5cm折り返します



② 折り込んだ先にかかとを当てて、新聞紙の両端を足の両サイドまで持ってきます



③ 左右とも折り目を付けます



④ 端から足に被せるように折ります



⑤ 反対側も折り、余った部分は折り込みます。つま先から2cm先に印をつけて足を抜きます



⑥ 印をしたところからぐるっと下に折り込み



⑦ 余った端を足首の穴に入れ込みます



⑧ 完成！脱げにくく、しっかり足を守り、温かい新聞紙スリッパ。お試しください

## 役に立つ 生活ワンポイント

要  
知  
！

## 「詐欺対策」の心得

「自分だけは大丈夫」という油断こそ、巧妙な詐欺師の狙い目です。あなたの財産と平穏な暮らしを守るため、最新の防犯心得を3点に凝縮しました。

### 1、電話の「守り」を鉄壁にする

詐欺の入り口は一本の電話です。犯人は心理学を駆使して冷静さを奪いに来ます。

#### 常時留守電

在宅中も常に設定し、相手を確認してから折り返すのが最強の防御です。

#### 録音機能の活用

犯人は証拠が残ることを嫌います。「録音します」という警告は効果絶大です。自治体によっては対策機器の購入補助もあるため、窓口で確認してみましょう。

### 2、その言葉が出たら確実に詐欺

公的機関のルールを正しく知ることが、鉄壁の守りになります。

#### 絶対にありえない指示

役所や銀行が、ATMの操作を促す、暗証番号を聞き出す、キャッシュカードを預かりに来ることは断じてありません。「還付金がある」「カードが不正利用された」という言葉が出た瞬間に、迷わず電話を切りましょう。

### 3、「合言葉」と「相談」で孤立を防ぐ

親族を名乗る電話には、事前に決めた「家族だけの合言葉」が有効です。少しでも違和感を覚えたら一人で抱え込

まず、一晩待って家族や知人に相談してください。警察相談専用電話（#9110）や消費者ホットライン（188）も、迷った時の頼れる味方です。防犯の基本は「慌てない、一人で決めない」とです。

日頃から家族や近所との連携を密にし、地域全体で詐欺を寄せ付けない隙のない環境を築いていきましょう。

昨今の情勢を鑑み、皆様が知らない番号からの着信に警戒されるのは当然のことと重々承知しております。一方で、弊社からも点検のお約束などご連絡を差し上げても、なかなかお電話がつかないケースが増えております。弊社では「事前に担当者の電話番号をお知らせする」などの対策を講じております。お手数をおかけいたしますが、あらかじめお伝えした番号からの着信には、ぜひご協力をお願いいたします。



群馬県警・埼玉県警は県内全域を対象に無償貸出しをしています。所轄の警察署の生活安全課へ電話で申し込みます。栃木県では各自治体が主体となっているケースが多いようです。無償貸出でなく購入補助の場合もあります。お住まいの市役所・役場の「安心安全課」や「高齢福祉課」に電話して、「通話録音装置の貸出はありますか」と聞いてみてください。 ※無償貸出しにはいくつか条件があります。

# カンサン株式会社 メディカル事業部

在宅酸素療法（HOT）

をご利用の皆様が、お出かけの際に携える携帯用酸素ボンベ。その中身を一本一本、心を込めて充填しているのが私たちカンサン株式会社です。私たちの活動の場はこのほかにも、病院で使われるさまざまな医療ガスの供給や、手術室の設備設計、そして安全を維持するための保守点検など、医療の舞台裏をトータルに支えています。

特に「医療ガスの点検」は、法律で厳格に定められた大切な業務です。入院中の患者様や、最前線で闘う医師・看護師の皆様が、一分一秒の不安もなくガスを使えるよう、



携帯用酸素充填工場



病院の天井裏の医療ガス配管工事



病室の酸素出口を1カ所ずつ点検します

私たちは毎日、群馬県内の病院を巡回しています。私たちの仕事は、普段は皆様の目に触れることはほとんどありません。しかし、当たり前の「二呼吸」が当たり前であり続けるために。私たちはこの地味で目立たない役割に、大きな誇りを持って取り組んでいます。

## HOTな社員紹介



加藤 初  
メンテナンス担当

こんにちは。昨年8月から前橋の倉庫でメンテナンスなどの業務を担当しています。加藤初と申します。

休日は、地元のソフトボールクラブに参加して体を動かしたり、家でテレビやマンガを見てゆっくりと過ごしてリフレッシュをしています。

まだ至らない点や覚えることが多々ありますが、皆様が安心して機器をお使いいただけるように、丁寧な作業を心がけていきたいと思えます。どうぞよろしくお願ひします。



## 編集後記

生活ワンポイントで詐欺対策を調べるにあたり、最近の詐欺の巧妙さに驚きました。皆さま、日頃から用心してまいりましょう。

いしぜき

子どもの小学校でインフルエンザが流行っています。みなさんもまだまだ気をつけてください。私は子どもの野球の付き添いで毎週元気に走り回っています！

みやざわ

村上様、いつも沢山の楽しいお話を聞かせてくださりありがとうございます。けんちゃんかわいいですね。

まるはし

実家に詐欺電話が何度もあったので、自治体から「自動通話録音装置」を借りました。電話に出る前に「通話を録音します」と流れるので、以来すっかり収まりました。お悩みの方にはお薦めの1台です。

たけし



# 株式会社マルホン

医療事業部 在宅医療部

在宅医療に、より快適さを。

発行日：2026年4月1日

発行：株式会社マルホン「HOTでスマイル」編集委員会

発行責任者 鈴木武

住所：群馬県前橋市問屋町2-16-11

電話：027-210-7222