

ステーション ニュース

35号

今月の表紙は

舟木秀幸さん（81歳）



「57歳の時、仕事中のけがで受傷。当初は今後は寝たきりだろうと医師から言われていました。2年半入院し、病院の看護師の方やリハビリスタッフの方のおかげで車いすで在宅に帰ることができました。65歳になった時に介護保険が使える様になり、デイケアや訪問リハビリを利用するようになりました。

現在、週2回のデイケア、週1回の訪問リハビリ、週1回の訪問看護でお世話になっています。訪問リハビリでは妻の介護負担が減るように寝返り練習や歩行訓練を行っています。6年前には大腸がんも患いましたが、ひとつひとつ乗り越えてきました。

3歩進んで2歩下がる。それでも1歩進んでいると思ってリハビリに励んでいます。

皆さまに大変感謝しております。」
(ご本人より)



すぐに病院に行くことが難しいので、日々の相談や皮膚トラブルなど、困った時の対応を看護師がしています！

✿つぶやき✿

お彼岸を過ぎて朝晩は涼しくなってきました（日中はまだまだ暑いですが…）。予想では紅葉がちょっと遅れるそうですが、せっかくの「行楽の秋」ですので、美味しいものを携えて紅葉狩りに出かけてみましょう。運動♪運動！



✿ お知らせ & お願い ✿

コロナ感染症は下降気味ですがインフルエンザに罹患する方が
増えてきています。

発熱時には当事業所やかかりつけの先生にご相談下さい。

事業所さん向けの勉強会を開催しました

9月17日、いつもお世話になっている事業所さんに参加して頂き、勉強会を開催することができました。

11の事業所さん、計13名のケアマネジャーさんに来て頂き、「言語聴覚士の訪問での取り組み」と「おれんじすまいの活動報告」を発表させて頂きました(*^-^*)



実際の訓練方法など、ちょっとだけ体験して頂きました。



コグニサイズも体験して頂きました。



説明をして…

「では！やってみましょう！！」

1.2.3！
4.5.6！…



「難しい～」

「間違えたー(›_‹)」など、笑いながら、かつ結構ぜいぜい言いながら(笑)やっていただきました。

皆さん、突然運動させてすみません(^_^;)



しんど～(笑)

今後もサービス提供の向上の為に、いろいろ取り組んでいきたいと思います！

秋の過ごし方

残暑厳しい10月の入りと予測していますが、中旬まではこの調子と予報が出ています。11月ともなれば「平均並み」とのことですが…。年々秋を感じる期間が少なくなっている気がします。

とは言え、季節の変わり目には違いありませんので、変わり目に起きる変化と秋の過ごし方についてお伝えしたいと思います。

お肌カサカサ!
風邪の原因にも!



乾燥

気温の低下とともに湿度も低くなってきて、空気がとても乾燥してきます。口腔内が乾燥することで虫歯が増えたり風邪などを引きやすくなります。

食中毒

食中毒の流行り時期は6月と10月です。アニサキスなど魚などの生食による寄生虫や、O-157などの細菌によるものが多くなります。

寒暖差

日中は夏のように暑く朝晩は冷え込むという日が多くあります。1日の温度差に体が対応できず、頭痛や疲労感、眠気などに悩まされる人も。



自律神経の乱れ！

夏の熱さや冷房・冷たい食べ物等で内蔵の働きが低下する「夏バテ」をそのまま秋に引きずる「秋バテ」。寒暖差も相まって、疲れ・だるさ・不眠などが回復されにくくなります。

アレルギー

9~10月は秋花粉のピークになります。また、夏にはダニが急増しますが、その糞や死骸がアレルギー反応を引き起こします。

「よく食べ・よく動き・よく眠る」！



- ・乾燥やダニの繁殖を抑えるために湿度は60%以上で！
- ・花粉や口の乾燥予防にマスクを着用したり水分補給を！
- ・リラックスや体を温めるためにお風呂は湯船にゆっくり浸かる(*^-^*)
- ・基本は「規則正しい生活」！6時間以上の睡眠、適度な運動、バランスの取れた食事（を可能な範囲で…）
- ・生ものを食べる時はよく見て、可能なら加熱して食べましょう。
- ・山芋やさつまいも、かぶやしいたけ、また梨などの体を元気にしてくれる「旬の食べ物」なども取り入れて、体力もつけていきましょう！

不調の有無関係なく、冬の訪れまでに調子を整えましょう(´▽｀)

看護師さんのおしごと拝見！！

「訪問看護の仕事」とひと口に言っても内容は多岐にわたります。そこで、私たちが普段行っている看護師、リハビリの仕事内容についてご紹介しようと思います！ 今回は看護師さんのお仕事の中の「洗髪」についてです。

訪問看護では自宅でお風呂に入ることが難しいという方に対して、ベッドで横になったまま髪を洗うことができます。当事業所では基本、看護師2名体制で「サッパリさん」という福祉用具を使用して行なっています。利用者さんにご協力頂き、洗髪の様子を見させて頂きました！



↑サッパリさん (株)オカモトHPより



⇨①タオルやシャンプー、お湯などはご家族さんに用意して頂きます。



②髪を濡らして⇨
さっそくシャンプー♪

かゆいとこ
ないですか～？



⇨③お湯で泡を流しま～す

耳に水が入らない
ようにもう一人が
押さえています！



⇨④サッパリさんを抜き取り、髪を乾かして
「お疲れ様でした～♪」



ご本人の好みに合わせた力加減で洗ってるそうです。
男性の方は洗髪と一緒にひげそりをしたりもします。

また次のお仕事紹介もお楽しみに～(*^-^*)

みどりヶ丘訪問看護ステーション 理念

私たちは、看護・リハビリの
発想と技術を駆使し、
あなたが生活の場において
笑顔で過ごせるよう支援していきます

社会医療法人 祐生会
みどりヶ丘訪問看護ステーション
〒569-1127 高槻市西真上1-35-17
TEL: 072-681-5605

✿編集後記✿

お彼岸を過ぎたら途端に朝晩が過ごしやすくなりましたね。窓を開けて過ごせるようになって、季節の移り変わりを感じます。まあ、9月の末までこんなに暑いとは思いませんでしたが(^_^;)

さて、今月やっとお仕事の様子を掲載することができました！！ご協力頂けて感謝感謝です！(^_^) 業務の内容によっては掲載が難しいこともあるのですが、「いろんなことがあるんだな～」っと皆さんに知つてもらえたならと思います。それがまた皆さんのお役に立てるようになると嬉しいです(*^-^*)