

ステーション ニュース

40号

今月の表紙は

富樫 貞作さん（83歳） 「3月20日で84歳。
いつもやさしい笑顔です。」

寒い間はお休みしていますが、毎朝公民館で行われているラジオ体操に参加されています。自宅でもエアロバイクでの運動を頑張っています。

普段はバイクに乗って買い物に行ったり、庭いじりや自宅のガレージでDIYをしたりと多趣味でいらっしやいます。

これからもいろいろな趣味を続けていきましょう！(*^▽^*)」
(担当より)



手作りの
長いすで体操

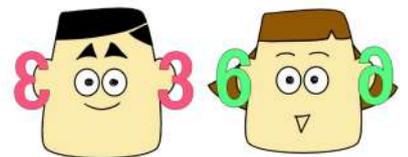
手作りの巣箱にはかわいい
メジロが2羽、みかんを食べ
て来れました！(*^_^*)



🍌つぶやき🍌

3月3日。あえて「耳の日」の方を。

昭和31年に日本耳鼻咽喉科学会によって「難聴と言語障害をもつ人々の悩みを少しでも解決したい」という願いから制定されました。ちなみに世界でも「国際耳の日」に定められていて、電話を発明したグラハム・ベルの誕生日だそう（ダジャレだけじゃなかった…）。聴覚障害は、加齢や治療剤の副作用、大音量の音楽を長時間聞くなどになります。人間の体にとって大事なものは2つずつあるのです！！お大事に！！



耳の日

補聴器の日

❀ お知らせ & お願い ❀

満足度調査票をお手持ちの方は、記載して担当にお渡し下さい。
発熱、体調不良時は当事業所やかかりつけの先生にご相談下さい。

看護師さんのおしごと拝見！！

今回のお仕事紹介は「足浴」です。

足浴とは、足をお湯で**温めながら洗うケアのひとつ**です（ちなみに「足湯」は足をお湯で温めることです）。全身浴が難しい方に取り入れられることが多く、足部を清潔にする以外にも、**足のしびれや痛みを和らげたり血行や睡眠を促進する効果**があります。

足浴は部分浴になりますので、全身浴に比べ熱や圧において身体への負担が少なく、また濡れない範囲で服を調整すればよいので、**介護する側もされる側も負担が軽減されるというメリット**があります。

当事業所で使用している物品は2つ。折りたためるシリコン製のたらいと、正統派？足浴バケツです。



伊勢藤
洗濯用品たらい



イノマタ化学
リラックス足湯

お湯や石鹸、タオル、クリームなどはご家族に用意してもらいます。毎週足浴する方ですと足浴バケツを購入してもらうこともあります（ホームセンターなどでは1000円前後）。



ふくらはぎ辺りからお湯で流していき、足部全体や指の間などをさすったりマッサージしながらきれいにしていきます。

お湯が冷めてきたら足し湯して、大体10～15分くらい浸かってもらいます。必要があれば、最後に泡石鹸などできれいにしていきます（患部なども）。



足が冷える前に水分を拭き取り、保湿クリームや外用薬などを塗っていきます。この時に**足に異変がないか確認したり、趾間や爪の周囲なども見て必要なら処置**をしていきます。

座位では難しいという方は、横になったまま膝を立ててお湯に足部を入れます。膝の曲がり様によっては難しいときもあります。足浴ではありませんが、当事業所の利用者さんでビニール袋を使用して足部を洗っている方もいますよ！



膝と肘から先だけの裸の付き合い(笑)ですが、足浴をしながら楽しくお話しするのもまた一興です！(*^-^*) 気になる方はぜひご連絡ください！

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

Email:zaitaku@midorigaoka.or.jp

✿編集後記✿

今回の表紙さんも偶然3月が誕生日でした！おめでとうございます(*^_^*) ニュースに掲載する写真を撮りにご自宅へ寄らせて頂くことがありますが、どちらのお宅でもいつもたくさんのお話やおうち自慢で楽しませて下さいます。利用者さん自身のお話しも聞けるので、お邪魔させてもらうことは（私の）楽しみの一つです。ありがとうございます！いつでも行きます！！

次号は年度替わりなので、次はどんな紙面にしようかなあと考えております（いつもそんなに変化ないですけど）。少しでも参考になるような内容と、皆さんの目と気持ちを楽しませることができれば良いなと思っています。来年度もがんばりますm(_ _)m