

柏原市訪問看護

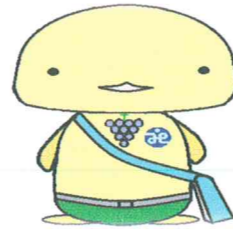
ほのぼの通信 第2号

平成 28 年 12 月 1日 発行

柏原市訪問看護ステーション

電話：072-970-2171

FAX：072-970-2172



柏原市社協イメージキャラクター
「ほのぼのちゃん」

そろそろ本格的な寒さがやってきます。お天気がよければ、日中は暖かいです。朝晩の冷え込みがきつく、体調管理には十分気をつけて下さいね。

今年も残り1ヶ月となりました。本年中は、大変お世話になりました。来年もより一層、良いサービスを提供できますよう、スタッフ一同努力して参ります。来年も何卒よろしくお願ひ申し上げます。年末年始の休業について下記の通りご案内申し上げます。



『年末年始の休業日について』



平成 28 年 12 月 29 日(木)～平成 29 年 1 月 3 日(火)

○看護師訪問については、病状等勘案し訪問の必要性が高い方に関しては、ご相談の上、訪問致します。

○理学療法士訪問については、基本的に休業させていただきます。



緊急時訪問看護(24時間対応体制)について

主治医から、必要性があると指示をいただいているご利用者で、ご本人から同意を得られた場合、ご利用者・ご家族等から電話等で看護に関する意見を求められた場合に常に対応でき、必要に応じて緊急の訪問看護を行います。

例えばこんな時……

○自宅で最期を看取りたい

○胃ろうやCVポート(点滴)、尿カテーテル等の突然のトラブル

○いつもの様子と違う時に、すぐに相談にのってほしい など

医療的ケアが必要になり、在宅での生活が難しくなっても、あきらめないでください。

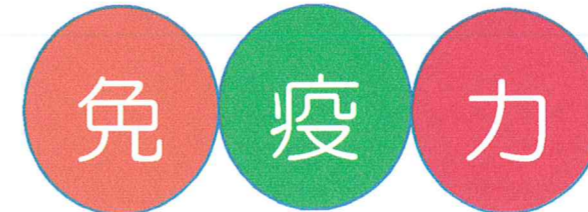
当ステーションでは、ご本人、ご家族が安心して在宅で過ごせるよう、相談、ケアのお手伝いをさせていただきます。まずは、ご相談下さい。

H28年11月 ご利用状況

	認定	人数
介護保険	介護	45
	支援	6
医療保険	医療	11

現在、火・水・木曜日の訪問看護に余裕があります。

訪問看護・リハビリなどご希望の方はお問い合わせ下さい。



を高めよう！！



インフルエンザをはじめ、さまざまな感染症が流行る季節になってきました。

感染症は予防が大事です。手洗い・うがいをこまめにしましょう。予防接種を忘れずに
また、免疫力が低下すると、感染症にかかりやすくなります。

《免疫力を高めるためには》

①食事 ヨーグルトや納豆など整腸作用のある食材、にんじんやトマトなど抗酸化作用のある食材など免疫力

を高める食材を取り入れ、栄養バランスの良い食事を心がけましょう。



②運動 ウォーキングやストレッチなど適度な運動を継続して行いましょう。激しい運動は逆効果です！

③規則正しい生活習慣 普段の生活を見直してみよう！

・良質な睡眠を十分にとり、起床したら朝日を浴び、朝食をしっかり摂りましょう。

・入浴時は湯船につかって、体を温めましょう。心臓に負担がかかる方は半身浴や足浴も効果的です。

・思いきり笑いましょう



リハビリ ワンポイントアドバイス



不良姿勢というのは見た目の問題だけではなく、様々な身体的なトラブルを引き起こす原因にもなります。慢性的な頭痛や首～肩こりがある人の原因が実はあご上がり姿勢であったという場合も少なくありません。また高齢者の場合、あご上がった状態では、嚥下機能(物を飲み込む動作)に影響を与えます。嚥下機能が低下すると、飲み込んだ物が間違っ

て食道ではなく肺の方へ入ってしまう誤嚥性肺炎という命に関わる病態の原因にもなるのです。

では、この「あご上がり姿勢」を改善するにはどうすればいいのでしょうか？

【基本的な方法】

①仰向けに膝を立てて寝る ③あごを「軽く」引く(息を吐きながら)

②目線を膝の方へ向ける ④ゆっくりともとに戻す

【ポイント】 続けられれば、姿勢改善につながりますよ！

・あごの動きの前に目線を動かす

・首の上【頭の付け根】の関節を曲げる

・「軽く」引く。力みすぎはNG。

・首の後ろの筋肉が伸びていくことを感じる・イメージする



*訪問看護ではPT(理学療法士)によるリハビリも行っています。