

ほのぼの通信 第3号

平成 29 年 7 月 1日 発行

訪問看護ステーションかしわら

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」

地域の皆様のご理解、ご協力を受け、今年で20周年を迎えることとなりました。
その節目として7月より当ステーション名を下記の通り変更させていただくことになりました。



変更前

社会福祉法人 柏原市社会福祉協議会
柏原市訪問看護ステーション



変更後

社会福祉法人 柏原市社会福祉協議会
訪問看護ステーションかしわら

簡単に20年の歴史を振り返ってみますと・・・

平成9年5月に訪問看護ステーションが、健康保険法指定の『老人訪問看護ステーション』として設置されました。設置主体が社会福祉協議会なのは、大阪府下では当ステーションが初めてでした。平成12年4月から介護保険法による『指定訪問看護ステーション』となりました。現在は、看護師6名 理学療法士5名の総勢11名で、在宅医療を支えています。平成27年10月から必要な方には24時間対応もさせていただき、これからも、皆様に愛されるステーションを目指して、頑張っていきます。



H29年5月 ご利用状況

	認定	人数
介護保険	介護	44
	支援	4
医療保険	医療	12

看護師、理学療法士ともに、訪問の空きがありますのでお気軽にご相談下さい



梅雨空が晴れば、いよいよ夏真っ盛りです。皆さんは熱中症対策をされていますか？
エアコンを上手に使って室温調節をして、水分摂取も意識的に、体調管理をしてください。



リハビリ ワンポイントアドバイス

☆糖尿病における運動療法のポイント！！

糖尿病の治療の基本は食事・お薬と運動療法です。でも「いざやってみよう」と思っても具体的に何をしても良いのか分からなかったり、自分のしている事が正しいのか分からなくなったりしませんか？ここでは、糖尿病における運動療法とはどんな意味があるのかという事についてご紹介します。

◎運動をして効率的に血糖値を下げることで、糖尿病の進行や合併症の予防ができる

⇒運動をすると血液中のブドウ糖が使われて血糖値を下げる事ができ、また運動は糖尿病の合併症である脳梗塞や心筋梗塞の予防にもなります。

◎運動療法は食後にすることで効率がアップ

⇒血糖値の上昇は食後1時間ほどでピークに達します。したがって運動は食後30分～1時間くらいから始めると効果的です。

◎血糖値を下げるためには全身運動が有効

⇒運動療法は、軽い体操(24分)・ウォーキング(25分)・軽いジョギング(10分)・水泳(平泳ぎ7分)などの全身を動かす有酸素運動が効果的です。

◎運動量や低血糖時の対応方法は必ず主治医に確認を！

⇒運動量によっては心臓や胃腸に負担がかかってしまいます。また、運動をする事で血糖値が下がりがすぎ、低血糖状態(手が震える・冷汗が出る・ふらふらしたりめまいが起るなど)になる事があります。

◎糖尿病の進行や合併症の予防のためには、運動を習慣化させる

★運動を始める前には、必ず主治医にご相談して下さい！



*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。