

ほのぼの通信 第19号

2025年 6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」

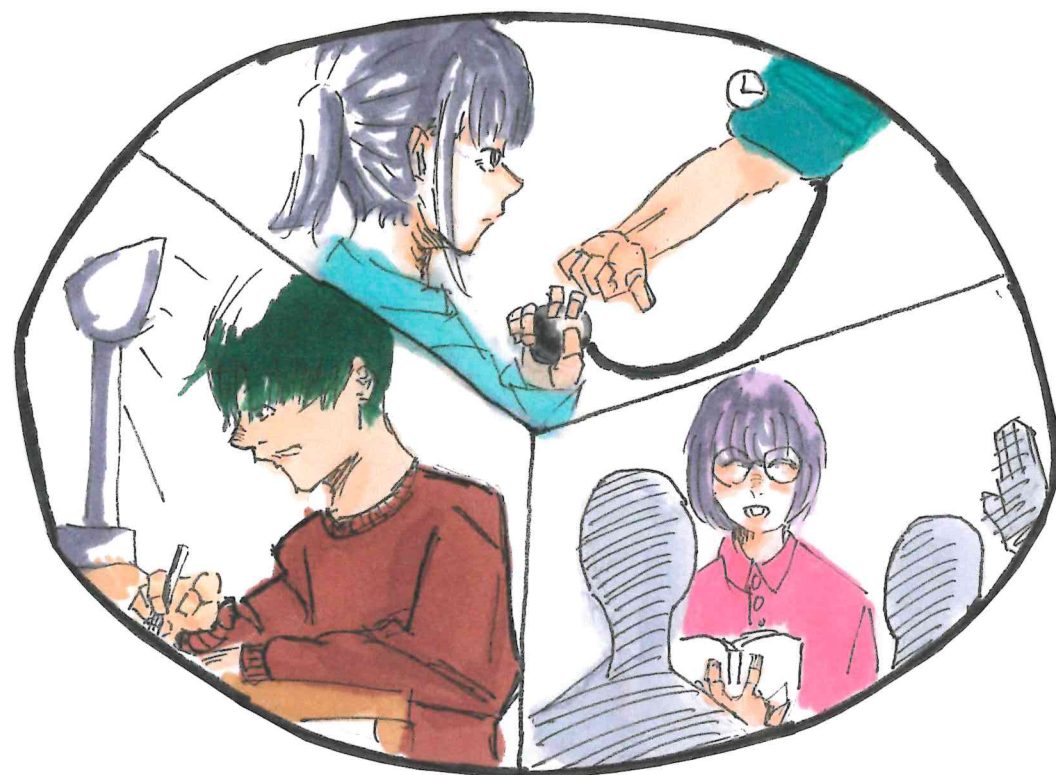
あっという間に今年も半分過ぎようとしています。これから暑くなる時期ですね。こまめな水分・塩分補給で体調を崩さず乗り切りましょう！



看護学生の実習が始まっています

当ステーションは毎年、看護実習生の受け入れをしており、多くの利用者さんのお宅に同行させて頂いています。ご存じの方も多いと思いますが、今回は改めて実習でどんなことをしているかの紹介をしたいと思います。

学生の一日のスケジュールとして事前学習、訪問同行、ミーティング(学びを深めるために訪問で自分の気付いたこと、感じたことを発表する)を行っています。



まずは笑顔で
元気に挨拶！



実習で得たことを実習担当の看護師を中心に指導を行い、学生視点での気付きや考え・学んだことを言葉にして言えるようサポートしています。実際に訪問に同行して利用者さんとお話することで初めて気付くこともあり、より理解が深まっていきます。

また訪問以外にも介護保険の勉強や、包括支援センターでの介護予防教室に参加させて頂くこともあります。

✧実習担当の看護師にどんなことを意識して実習生と関わっているか聞いてみました✧

とにかく明るくコミュニケーションをとり、気軽に話や質問ができるような関係をつくるよう心がけています。よく勉強してくる学生さんが多いです。実習の場面では利用者さんと接することで、生活の場面での看護でどんな支援やケアをしているか、病院での看護との違いを理解できるよう個々の観察ポイントを分かりやすく指導するようにしています。



緊張してなかなかお話できない学生もいますが、いつも温かく見守ってくださりありがとうございます。一つ一つの経験を大切にしていってほしいですね。



令和7年5月 ご利用状況

	認 定	人 数
介護保険	介 護	38
	支 援	11
医療保険	医 療	10

● 訪問看護・リハビリご希望の方はご相談ください。



尿トラブル ありませんか！？

いつもトイレに行きたくなる、夜中にトイレのために何度も起きてしまう…。そんな尿の悩みを多くの方が抱えていると思います。尿トラブルは「尿もれ」「頻尿」「膀胱炎」「残尿感」の4つに大きく分けられ、その中で日常生活に大きな支障をきたすのが頻尿です。

排尿回数は1日4～7回が普通とされていますが、それが8回以上の場合を「頻尿」、夜間排尿のために1回以上起きなければならない症状を「夜間頻尿」と言います。

頻尿の代表的なものには、過活動膀胱といって膀胱が過敏になり尿のコントロールができなくなる病気があります。年齢とともに増加しますが、症状があっても受診しない人が多いようです。我慢せず泌尿器科の受診をお勧めします。

以下に＜セルフケア＞について紹介させていただきます！

◎下半身の筋肉を落とさない

⇒腎臓、膀胱等の血流が良くなり、下半身に溜まった水分が血管にもどる

◎冬に限らず、お腹周りを温めること

⇒腹巻きなどを行うことで臓器の血流が良くなる

◎利尿作用のあるものや塩分を控える

⇒カフェインやアルコール、塩分やカリウムの摂取量を減らす

◎ストレスを溜めない

⇒不安から頻尿になってしまう心因性頻尿もよくある

◎膀胱トレーニングをする

⇒尿道・肛門・膣をきゅっと締めたり緩めたりし、これを2～3回繰り返す。

これによって骨盤底筋を鍛える効果がある。

☆運動をすることや、栄養素をしっかりと摂取することを心がけ、血流を良くすることが尿トラブルの改善につながります。ぜひ意識して行なって下さいね！

