

令和7年度 アンケート集計結果のご報告

平素は訪問看護ステーションかしわらをご利用いただき誠にありがとうございます。

さて、この度は利用者様アンケートにご協力いただきありがとうございました。集計結果のご報告をさせていただきます。皆様からの貴重なご意見をもとに、職員一同更なるサービスの向上に努めますので、今後ともよろしくお願いいたします。

【実施期間】

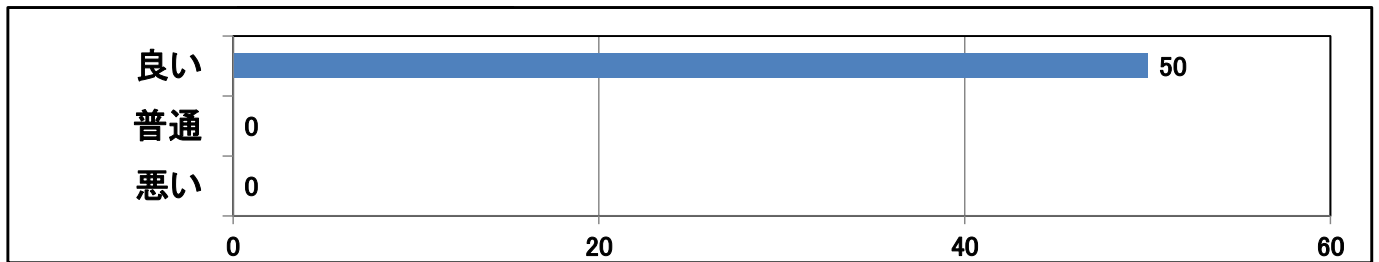
令和7年9月1日～10月31日

《 配布総数 》 57件

《 回収数 》 50件

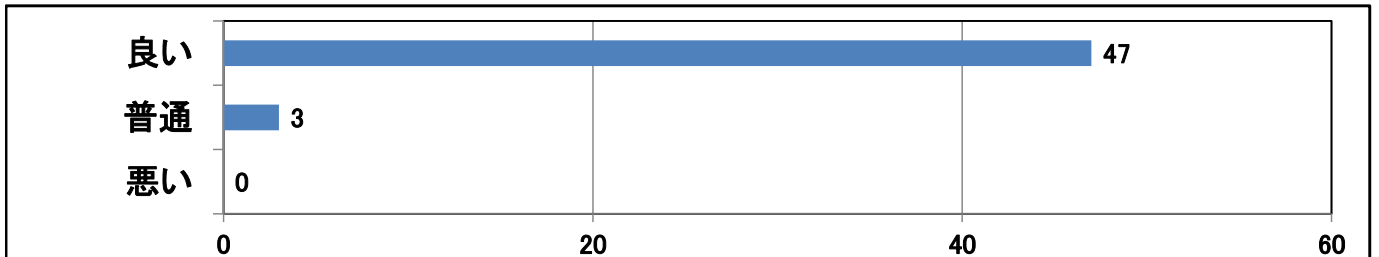
《 回収率 》 87.7%

1. スタッフの態度や言葉遣いはいかがですか？



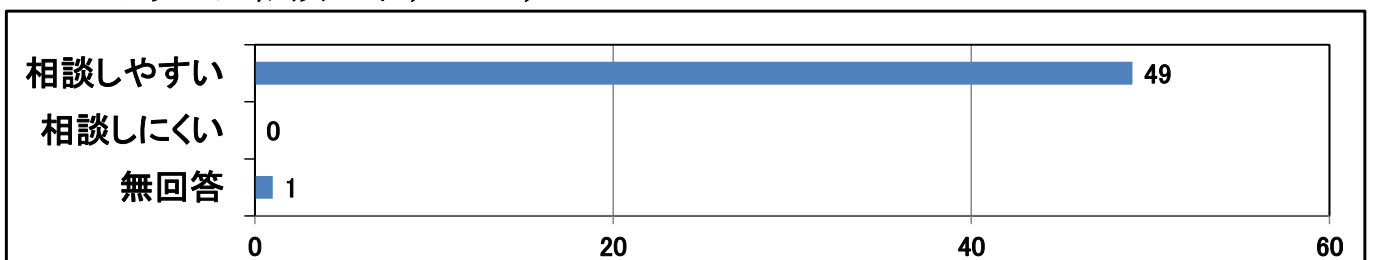
(単位:人)

2. スタッフの身だしなみはいかがですか？



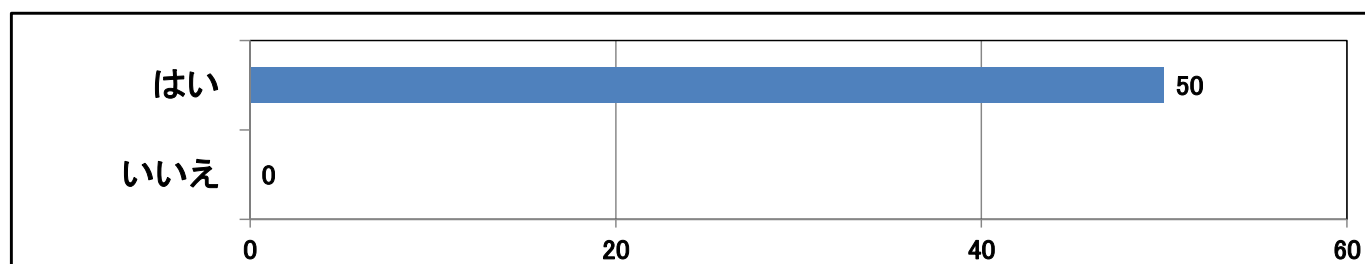
(単位:人)

3. スタッフは相談しやすいですか？



(単位:人)

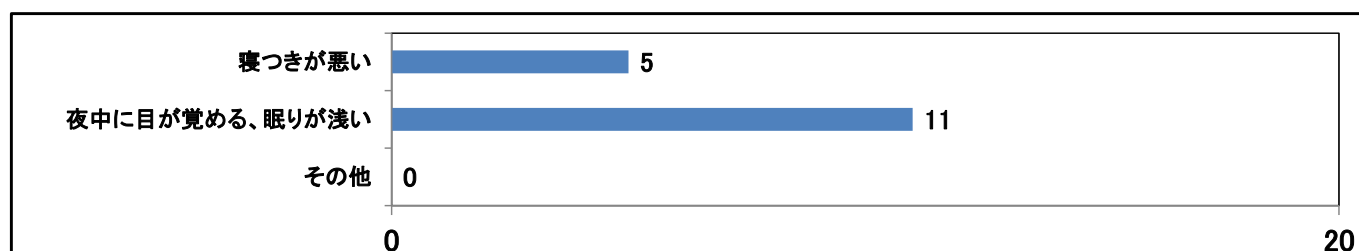
4. サービスの内容には満足していますか？



【ご意見】 ○大変満足しています。

(単位:人)

5. 睡眠についてお悩みはありますか？



【ご意見】

(単位:人)

- よく眠れている ○悩みなし ○普通 ○何度か目は覚めるがすぐ寝れてはいる
○頻尿 ○トイレに4回くらい目が覚めるが、その後すぐに眠ることはできる

6. その他、ご意見やご希望がありましたら、お聞かせください。

- 発熱するのが土日祝が多いので、電話をして相談にのってもらえるのがありがたいです。
○感謝の一言です。
○ありがとうございます、長い間お世話になってありがとう。言葉になりません。
○いつもお世話になりありがとうございます。
○リハビリをお願いしている先生、看護師さん、ケアマネジャーさんには大変お世話になって元気にすごしています。ありがとうございます。今後ともよろしくお願い致します。
○毎週一回、看護師さんの訪問を楽しみにして安心しています。
○いつも熱心に指導していただきありがとうございます。これからもよろしくお願いします。
○何事にも細やかに心配して下さいます。感謝しております。
○いつもありがとうございます。大変助かっています。
○このままでお願いします。
○お話しやすいので何時も変わらずおつき合いたいです。

皆様のご協力と温かいご意見、ご感想に感謝申し上げます。頂いたご意見を、サービス向上に繋げていけるように努めて参ります。今後ともよろしくお願い致します。



【睡眠について】

睡眠のお悩みは様々であると思います。

睡眠は日中の活動や生活の質にも大きな影響があります。

朝目覚めた時に感じる休まった感覚(睡眠休養感)は良い睡眠の目安となります。

良い睡眠を得れるよう、生活習慣を少し見直したり、日常生活に工夫を取り入れましょう。

★長い時間寝床で過ごすのをやめましょう

- ・眠くなったら寝床に入る、目が覚めたら寝床から離れるように心がけましょう。
- ・寝床の中で過ごす時間が長すぎると、日中の眠気が強まる可能性があります。



★寝室はなるべく暗く、心地よい温度に調節しましょう

- ・寝室の温度は季節に応じて眠りを邪魔しない範囲に調節しましょう。
- ・日中はできるだけ太陽の光を浴び、体内時計を整えて昼夜のメリハリをつけましょう。



★長時間の昼寝は避けて運動習慣を設けましょう

- ・昼寝は午後の早い時間で短時間にとどめましょう。
- ・日中はしっかりとからだを動かし、規則正しく食事をとって体内時計を整えましょう。

★カフェイン(コーヒー、紅茶、お茶等)・飲酒・喫煙を控えましょう

- ・夕方以降のカフェイン摂取、飲酒、喫煙は睡眠の妨げになるため控えましょう。

★睡眠習慣、生活習慣を改善しても眠りの問題が続く時、辛い時は主治医や看護師に相談しましょう。



一人で行う運動習慣も睡眠改善に有効ですが
集団で行う運動やレクリエーション活動の参加もとてもいいですね。



良い睡眠のために
できることから始めましょう

気になることなどあれば、いつでもご相談下さい



