



# あさがお NEWS!!



こんにちは！  
朝夕、寒さが身にしみる季節となりました。おふとんから抜け出したい毎朝ですね 😊

平成最後の冬！  
今年もあと少し・・・

みなさまにとって、どのような1年でしたか？  
2018年、あさがおは新しいスタッフも増え  
笑顔のあふれる1年でした ♡



今年1年ありがとうございました！

## ウイルス撃退！ 風邪予防法とその効果



気温が低くなり、空気が乾燥する冬・・・  
この時期に注意したいのが風邪やインフルエンザ！  
風邪を寄せ付けない為には、日常の予防策が大切です。  
自分に合った予防策を再確認してみましょう。

### \* 風邪予防 \*

#### ・緑茶でうがい

緑茶に多く含まれるカテキンには、抗菌・抗ウイルス効果があります。また、塩を入れたぬるま湯は粘膜を刺激せずうがいが出来るのでこちらもお勧めです。

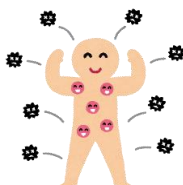
#### ・早く寝る

睡眠不足が続くと免疫力が低下します。リンパ系の免疫は睡眠中が最大になるので、体調があやしい時は早めに就寝し翌朝は消化の良い物でしっかり栄養を取りましょう。

#### ・ショウガをとる

身体を温める成分が豊富に含まれており、咳や吐気を鎮める作用があります。ただし、取りすぎには注意！

筋肉が増えると免疫力がUPします！  
普段から運動を心がけましょう。  
また、首・手首・足首を温めると皮膚のすぐ下に流れる動脈血を温めると全身がポッカポカに！



## 『ゆたんぽでの 低温やけど』 にご注意を！



体温よりやや高く、熱さを感じない物に皮膚の同じ部位が長時間触れる事で起こります。大したやけどに見えなくても、深い組織まで損傷が進んでしまうこともあるのでご注意ください！

《 低温やけどになる時間 》

44℃	3～4時間
46℃	0.5～1時間
50℃	2～3時間



使い捨てカイロでの低温やけども年々増えています。



## あさがおスタッフ紹介コーナー

訪問看護師経験15年目！  
培った経験で確かな看護と  
寄り添う心…  
フットワークが軽く笑顔が  
素敵な頼れる管理者です。  
スタッフYより



管理者・訪問看護師

吉崎 由希子 (よしざき ゆきこ)



私は小学生の頃、同居する祖母に訪問診療をして下さる優しい医師・看護師の姿に、看護師を志しました。総合病院勤務後、訪問看護師となり15年…。病院より在宅の方が長くなりました (^\_^)

思いやりの気持ちを大切に、患者さんはもちろん、そのご家族の心に寄り添い笑顔で看護する事を心がけています。

ひたちなか市在住。夫と小学生と高校生の男の子の4人暮らしです。

皆様とのこの出会いも何かのご縁！

私どもあさがおの看護師に、皆様一人一人がその人らしく生きる人生のお手伝いをさせて下さい。私どもの人生にも皆様が居ます。一緒に楽しく生きましょう。

何でもご相談下さい。

## 訪問の空き状況



月～金曜日：若干の空きがあります！

土・日曜日：応相談

\* お時間の調整等、できる限りご対応させていただきます。まずは、お問い合わせ下さい。

\* 土日は1名体制でご対応させて頂いております。

**24時間・365日緊急時の訪問、  
ご対応させていただきます！**

年末年始のお休み

12月29日～1月3日

※年末年始の訪問は、お時間・お振替等ご調整させていただきます。



## こんな時こそ「訪問看護」の出番です！

Q：末期がんの大切なおじいちゃん。

大好きな我が家で最後を迎えさせてあげたいのだけど・・・



A：ご安心下さい！

痛みや倦怠感等の苦痛を緩和する為に、服薬支援・体位の工夫・フットケアやリラクゼーション・酸素や点滴（医師の指示の元）など医療的処置や管理、身体的・精神的支援を行います。

かかりつけ医と連携し、緊急時24時間対応させていただきます。

また、最後まで自分らしく過ごして頂く為にご家族の精神的サポートも大切にしています。

訪問看護師が  
家にやってきた



茨城県緩和ケア研修や新リンパ浮腫研修を終了した経験豊富なスタッフがおります。  
ご安心しておまかせ下さい！



一人ひとりの利用者様を大切に  
心に寄り添う看護をおとどけします

訪問看護ステーション あさがお

管理者 吉崎 由希子

〒312-0015 ひたちなか市中根3337-103

TEL：029-229-0014

FAX：029-229-0081



これからも、皆様のお力に添えるようスタッフ一同 努力し、たくさんの笑顔と出会い、地域の皆様がご自宅で安心して暮らせるよう全力でサポートします。

《 訪問看護師 》

吉崎由希子・田村咲子・岡崎さおり  
遠藤正恵・武藤文子・矢次文子  
末次佐紀子

