



# あさがお NEWS!!



こんにちは  
訪問看護ステーションあさがおは、  
2018年9月1日に4年目の  
スタートをきりました。  
スタッフ一同、笑顔と心に寄り添う  
看護を今日も元気に皆さまに  
お届けに行きます！



## 〈 10月はピンクリボン月間でした! 〉

早期発見が大切!!



毎日のように、メディア等で乳がんが話題になっていますね。  
最近では20代や30代の若い方にも見られ、40代から50代にかけて  
がピークになります。  
日本では11人に1人が乳がんになる…とされています。  
「ピンクリボン月間」をきっかけに、知らないままにしておくよりも、  
「知ってみる」ことの重要性を考えてもよいかもしれませんね・・・

## ● 訪問看護って、なに？

看護師がご自宅を訪問し、療養生活を送っている方の看護を行うサービスです。  
介護を受けられる方、介護される方...双方のご不安やご負担を軽減し、ご本人や  
ご家族の意思、ライフスタイルを尊重して、QOL（生活の質）が向上できるよう  
予防的支援から看取りまでを私たち看護師が支えます。

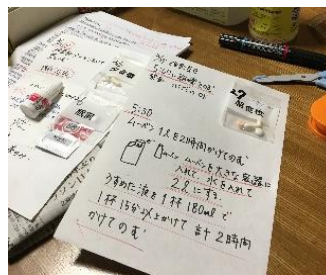
**24時間 365日 ご利用者さまの安心を守りたい!!**



## ☆ 認知症の方の内服...いろいろ! ☆

訪問看護のご利用者様の中には、認知症による記憶障害で、  
内服管理が難し方など多くいらっしゃいます。  
私たち看護師はできない事に注目するのではなく、  
できる事に注目しご本人の生活パターンに  
合わせた服薬方法を共に考えご提案しております。  
ADL的には自立されていても、内服管理ができない...  
また、ある程度管理できる方は、介護される事を  
拒否される方も多いため、私たち看護師が最初に  
ケア介入で訪問し、その後、他のサービスへとつなげ  
連携をとる事もあります。

\* お困りの事がありましたら  
いつでもご連絡下さい!



## 一日の血圧変動を知ろう！

「血圧」と言うと、ついつい病院で測定した数値を見て「血圧が高い」「低い」と一喜一憂しますが、実は血圧は一日の中でも大きく変動しています。

一般的に、人の血圧は昼が高く夜が低いと言われますが、日常生活の中で特に血圧が変動しやすいタイミングがあります。

まず、『起床時』睡眠中低かった血圧が、朝起きて身体を動かす時に上がります。少し血圧の高い人なら160から200を越すこともありますし、寝汗もかくことで血液も濃くなっています。目が覚めてから急に身体を起こさず、布団の中で深呼吸（腹式呼吸）を数回し、起き上がったなら水を1杯飲み、その後ゆっくり朝食を取って下さい。

そして、もう1つのタイミングは『入浴時』です。服を脱ぐとき、熱めのお湯に入る時、そしてお湯に首まで浸かっている時に血圧の変動があります。しかし、身体が温まり血管が拡張すると、今度は血圧が下がります。対策として、脱衣室の温度差をなくし、40度くらいのお湯でゆっくり入浴するのがいいと言われています！

## 訪問の空き状況



月曜日～金曜日：

若干の空きがあります！

※まずは、お問い合わせ下さい。

土曜日・日曜日：応相談

※土日は1名体制で

ご対応させて頂いております。

**24時間・緊急時のご訪問、  
ご対応させて頂きます！**



## こんな時こそ「訪問看護」の出番です！

Q：おばあちゃんをお家で見てあげたいけど、

これまでのように日常生活を安心して過ごせるかしら・・・

A：ご心配いりません！バイタルチェックなど心身の健康状態を確認した上で、ご支援させていただきます。

また、日常生活動作や活動範囲を拡大させる為のリハビリも一緒に行います。



Q：日常生活くらいなら、わざわざ訪問看護はいらないんじゃない？

A：そんなことはありません。例えば、清潔ケアで入浴・シャワー・清拭などその方の状態に合わせて判断します。特に、退院直後や病状の不安定な方こそ、看護師による安全性とケア方法の判断がお役に立ちます。

また、食事や水分摂取の管理、排泄管理、カテーテルやストマの管理、酸素や点滴等（医師の指示の元）医療的処置や管理も行いますのでご家族も安心です。

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