

あさがお NEWS!!



台風19号による被害を受けられた皆様に心よりお見舞い申し上げます。
一日も早い復旧と、皆さまに平穏な日々を取り戻せるよう、お祈り申し上げます。

こんにちは！
訪問看護ステーションあさがおは、9月で設立5周年を迎えました。
6年目のスタート・・・開設の時よりスタッフも増えました。
変わらないのは、ご利用者様のお宅に元気に訪問させて頂いていること！です♪
これからも、ご利用者様、ご家族の気持ちに寄り添いながら、その人らしい生き方を大切に看護していきます！



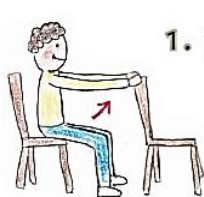
運動して脳を元気にする！ 貯筋体操 認知症予防にも

「貯筋体操！」でも、残念ながら体操する事でお金が貯まるという事ではありません！
筋肉が貯まるという意味です。(^^)/

(お金が貯まるという事であればみなさん毎日忘れずにやりますよね～♪)
日常の合間に運動をする、筋肉に刺激を与えて筋肉の貯筋を増やしましょう。貯筋が増えることで、腰痛や膝痛が起こりにくく、病気や怪我からの回復に役立ち、記憶力の維持・向上、転倒予防や歩くスピードも速いなど、元気な体でいられます。
貯筋体操をして、筋肉貯金！！ いつまでも若々しく♪



貯筋はアンチエイジング！



1. 椅子座り立ち

テンポよく
16回

椅子に浅く腰掛け、前の椅子につかまって立つ座るを繰り返す。



2. もも上げ

左右
16回

立ち椅子に手を添え、椅子の反対側の足をひざを曲げながら上げ下げ。

貯筋のテーマ
みんなで伸ばそう
健康寿命
使えばなくなる
お金の貯金
使って貯めよう
筋肉貯筋
老後に備えて
貯金と貯筋！



筋肉残高が不足すると、「糖尿病」や「心筋梗塞・脳梗塞」そして「認知症」のリスクも高まります。



テンポよく
16回

3. 背伸び

椅子の背を持って支えながら立つ。つま先立ちをして元に戻すを繰り返す。



左右
16回

4. 横への脚上げ

椅子の背を持って立ち、片足を真横に向かって上げ下げを繰り返す。



ゆっくり
上げ下ろし
8回

5. 上体起こし

背中を丸め、腕を胸で交差させ、へそを見る感じで上体を起こす。背に座布団などを置いて補助に。



あさがおスタッフ紹介コーナー



訪問看護師

末次 佐紀子 (すえつぎ さきこ)

10月1日であさがおのスタッフになり1年。ご利用者の言葉に耳を傾け、その方らしく過ごせる様、お食事やお菓子の飲み方など優しく提案してくれます！
気配りを忘れない笑顔がチャーミングな頑張り屋さんのスタッフです。

スタッフYより



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！**



私たちが
訪問します！



お知らせ

訪問看護ステーションあさがお 水戸にサテライト事業所OPEN！

令和1年9月1日より、水戸市青柳町にサテライト事業所がオープンしました。

訪問看護ステーションあさがお水戸です！

《24時間・365日》緊急時の連絡・訪問のご対応を行います。夜間の緊急時も安心です！

《訪問地区》

水戸市・ひたちなか市・那珂市及び茨城町・大洗町・東海村・常陸太田市の一部
その他、ご相談下さい。

訪問看護のご利用承ります！

スタッフ募集中！

ご利用者さんに寄り添いその人らしく生きる看護のお仕事を一緒にしませんか？

訪問看護未経験の方も安心！同行訪問を致します。



ひたちなか事業所

〒312-0011

ひたちなか市中根3337-103

TEL:029-229-0014

Fax : 029-229-0081

E-mail : asagao@seibikai.jp.net



水戸事業所

〒310-0004

水戸市青柳町655-102

TEL:029-297-8015

Fax : 029-297-8016

E-mail : asagao-mt@seibikai.jp.net

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・末次佐紀子
遠藤正恵・武藤文子・矢次文子

