



# あさがお NEWS!!



こんにちは

5月からいよいよ新元号となります。  
色々な場面で「平成最後の〇〇！」  
という言葉が飛び交ってますね。



でも、平成最後…の響きは少しさびしい気もします。  
がっ！！後悔の無い時間を過ごし、新たな気持ちで  
新しい時代を迎えたいですね。(^^)v



## “い”の一番は健康で



年があらたまり「亥年」になりました。  
猪肉は栄養価が高く病気の予防になることから無病  
息災の象徴とされ、亥年は全体的に健康な年と昔か  
ら言われています。また、「十二支の最後」の亥年  
であることから、植物に例えて発芽に向けて元気を  
溜めこむ年とも言われます。

だからといって無理をすると怪我や病気につな  
がってしまいます。無理せず予防に努めることで、  
結果的に健康で元気に過ごせる一年となります。

今年も“い”の一番は皆さんの健康ですね！



《音読み》ガイ  
《訓読み》い  
《部首》 豕 (なべぶた)



十二支の12番目で、訓読み「い」は  
“いのしし”をあらわします。「子」・  
「丑」・「寅」など、十二支を表す漢字の  
ほとんどは動物とは関係がない当て字…  
その中で「亥」はもともと“いのしし”を  
表していた珍しい漢字です！

昔は時間や方角なども十二支で表すなど、  
よく使われていました。

ちなみに今年の恵方は「己亥  
(つちのとい)・東北東」です！！

## 大腸をもんで 「腸」に！



快

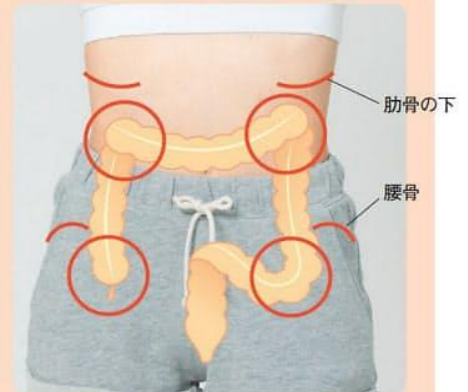
腸活生活はじめませんか。

どうも最近便秘でお腹がスッキリしない・・・。  
それ、解消するために腸をもんでみませんか？  
「腸をもむ」と言ってもお腹に手は入れられません。  
実は、腸は皮膚の上から刺激することで機能を高める  
ことができるそうです。そこで、便が滞りがちな大腸  
の4つの曲がり角をもんでみましょう！

腸  
の  
四  
隅  
を  
も  
む

1. 左手で左の肋骨の下、右手で右の腰骨あたりをギュっ  
とつかんでゆっくりもむ。
  2. 右手で右の肋骨の下、左手で左の腰骨あたりを洞様にもむ。
- ※ 腸の四隅を頭に思い浮かべながら、合計3分間行う

### もむべきは腸の四隅！



また、腸をもむ前に、「鼻から4秒で息を吸い口から  
8秒かけて細く長く息を吐く呼吸」を10回ほど行えば、  
副交感神経が優位になり効果が上がるそうです。  
腸の動きが改善すると、ストレスや不規則な生活でも崩  
れた自律神経のバランスも整えられる効果が期待でき、  
一石二鳥ですね！！

## あさがおスタッフ紹介コーナー



訪問看護師

岡崎 さおり (おかざきさおり)

総合病院勤務20年の確かな看護と鋭い観察力・判断力を持った、笑顔のかわいい看護師です！

ご利用者さんやご家族のお話しに耳を傾け、かかわりを大切にお仕事します。スポーツ観戦が大好きで応援はとても熱くなるみたいです(636) / ^^^^

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頂きます。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、  
ご対応させて頂きます！**

病院から退院された患者さんが、どのような生活を送っているのか知りたくて、病院勤務から訪問看護の世界にきました。

ご利用者さんはもちろん、ご家族の方々のお話しいいももしっかり受け止め、おだやかに過ごせるお手伝いができたら…と思っています。  
よろしくお願いします！



私たちが訪問します！



看護師がご自宅にお伺いします

## こんな時こそ「訪問看護」の出番です！



Q：父と母の二人暮らし。高齢になり、体調やお薬の飲み忘れなどいろいろ心配・・・  
訪問看護師さんに来てもらった方が良いかな。でも、どんな事してくれるの？

A：まず、在宅での生活が安心・安全に過ごせるよう、ご利用者様の病状を正しくつかみ、障害の程度や病状の確認など健康管理に当たるのが最大の仕事です。ご利用者さんの体温・血圧・脈拍、酸素飽和度などを測定します。必要に応じて、体重測定も行います。聴診器で呼吸の音や腸の動きなどを聴きます。私たち訪問看護師のかばんには、聴診器・血圧計・体温計に酸素などの測定に必要な機材を入れてあります。

このほか、お薬管理・むくみや皮膚トラブルの有無の観察もかかせません。全身状態を観察した上で、異常の早期発見・生活上の指導、多職種（病院・ケアマネージャー・デイサービス・ヘルパーなど）とも連携し、在宅での生活全般をご支援いたします。

私たちは、その人がその人らしく生きる…を大切にします。

ご自宅での生活が24時間ご家族と共に、より安心して送れるよう、ご家族に近い存在でありたいと考えます。



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・岡崎さおり  
遠藤正恵・武藤文子・矢次文子・末次佐紀子

