



# あさがお NEWS!!



こんにちは！

今年の梅雨は肌寒い日が多く、なかなか梅雨明け宣言されず、太陽が恋しいな・・・と思ってましたが、今は抜けるような青空と眩しい太陽。そう「夏空」がやってきました。予想はしていましたが、照り付ける日差しが痛い！！蝉も待ってましたと、鳴き始めますねえ。

やはり、夏は暑くなくてわ～！水分補給をしっかりと、今年も夏を楽しみましょう。

暑くても、訪問は楽しいです！

今日も元気に、皆さまのお家に伺います。



## 1日1分耳を引っ張るだけであらゆる疲れが改善！？ ちょっと気になる耳ひっぱり！

その「疲れ目」や「体の不調」は耳を引っ張れば改善できるかもしれません・・・！

目から脳に伸びる視神経は、自律神経の中核である脳幹に直接つながっています。目が疲れると自律神経の乱れにもつながります。また、疲れ目によって顔の筋膜が緊張すると、頭の中心にある蝶形骨にも緊張がひろがります。この蝶形骨は筋膜を通して体全体を調整する役割があるため、伝わった緊張はやがて体全体へと広がってしまうのです。

蝶形骨を緩めて緊張を和らげるのが「耳引っ張り」というわけです。引っ張る力は強すぎないように！ラップを破れないように引っ張るイメージでやさしく引きます。

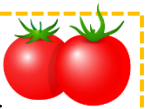


1日1分・1日3回！

日ごろの疲れが取れないと感じたら、気持ちが良いなと思う程度の強さで続けてみましょう！

### トマトの栄養

～ リコピンの上手な摂り方 ～

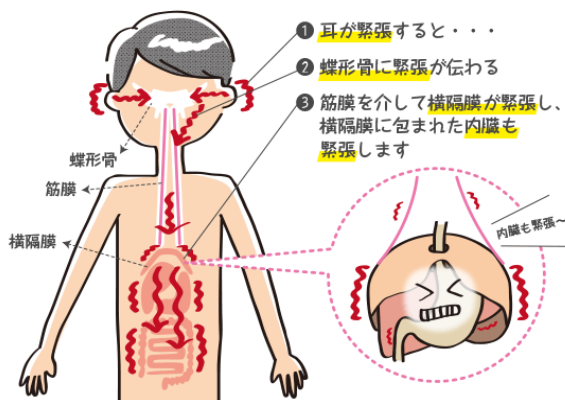


食欲が落ちやすいこの季節「**朝トマト**」で夏バテ対策を！

トマトはビタミンC・E、カリウム、食物繊維などをバランスよく含む野菜です。夏は汗で奪われたミネラル分も補えます。ビタミンEの100倍ともいわれるリコピンの抗酸化作用、夏のだるさ、疲労の軽減、日焼け予防にも！また、血流の改善や生活習慣予防など、幅広い効果が期待されます。

\*リコピンを効率よく摂るには\*

1. 油と一緒に  
油に溶けやすい性質のためオリーブオイルなどの油と食べると体内への吸収率がアップ。
2. 加熱して食べる  
トマトソースやシチューなど加熱料理がおすすめ。
3. 朝に摂る  
吸収率がいちばん良いのは朝。手軽なトマトジュースがおすすめ。牛乳と一緒に摂るとさらに効果的。



## あさがおスタッフ紹介コーナー

## 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！**



訪問看護師

武藤 文子 (むとう るみこ)

何ごとも笑顔で対応し、前向きで楽しくお仕事頑張る、訪問看護師16年目の素敵なベテランスタッフです。  
培った経験でご利用様の心や身体の小さな変化も見逃さず、寄添い楽しみながら訪問してくれています！(^^) /

スタッフYより



訪問看護師を職にしようと考えたのは、当時の私の生活スタイルに合っているからというだけの理由でした。最初は病院との違いに驚きをおぼせなかった事ばかりで、慣れる事に必死だったのをよく覚えています。

暑い夏、寒い冬を何度も越し、色々な疾患の方と出会わせて頂きました。何度も通う慣れた道。「〇〇に新しい店が出来たよ」「〇〇でハクビシンが出たよ」など楽しい会話や、時々切なく苦しい時も過ごし、気が付いたら16年目の訪問看護に突入してました！

訪問看護で色々な方と出会えるのは楽しい♪、喜んで頂けると嬉しい。それが訪問看護をやめられない理由です。これからも頑張ります。

一緒に楽しく色々な事を話し、穏やかに生活できるように実践していきましょう。



まぐろ&ぼんず



## こんな時こそ「訪問看護」の出番です！



Q：最近、物忘れがあるような、ないような・・・お薬は飲んだかなあ？

A： 日常生活は、お一人でしっかり過ごせていらっしゃる方でも、大切なお薬を飲み忘れてしまうことがありますよね。訪問看護をご利用中の方には、認知症による記憶障害や年齢による物忘れで内服が困難な方など多くいらっしゃいます。

ご利用者の『出来る』を尊重しながら、ご本人の生活パターンに合わせて服薬管理を一緒に考え、ご提案しています。ADLが自立されている程度管理できる方は、取り上げず、まずは出来ていることを認め、心配だから残数を共にチェックします。錠剤のままや一包化など共に検討しながら内服できる方法を考えます。内服も手先のリハビリ、脳のリハビリになります！

自分で管理が困難な方には、一包化にしその方に合わせ日付・曜日を記入。内服カレンダーや箱などその方に合わせた方法を選択し、訪問時に週1回セットし残数を確認します。

私たち看護師が訪問することで、他職種（医師・薬剤師・ケアマネジャー・訪問入浴・デイサービス等々）と連携をとり、予防からの訪問看護や早期からの生活習慣修正・非薬物療法における降圧、異常の早期発見・早期治療！そして確実な内服・・・

その人の生きる目標を私たち看護師も一緒に考え、  
その人らしく生きる人生に繋がります。

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

