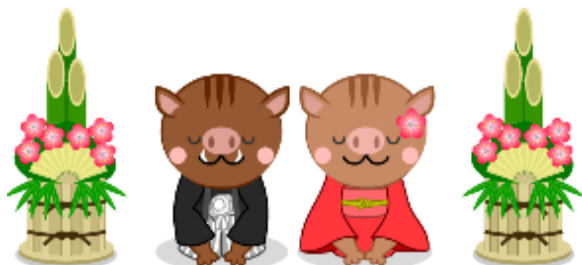




# あさがお NEWS!!



2019年もよろしくお願いたします！

新年あけましておめでとうございます。  
昨年中は大変お世話になりました。



今年もあさがおのスタッフは、雨にも風にも雪にも、  
夏の暑さにも負けず元気に訪問させて頂きます！  
初心を忘れずに皆様と楽しい時間を過ごせたら…  
と思います。

知ってますか！  
冷えの怖さ…

寒さも一層厳しくなるこの時期・・・冷え症の方には特に辛い季節です。  
冷え症は放置しておく、身体の不調や病気を引き起こします。  
冷え症は病気のサインであることも多く、病気は体温の低下とも言われてます。  
今回は、意外と怖い冷えについて、冷えに負けない改善方法をご紹介します！

カラダは冷えてしまうと、私たちの生命維持に大切な役割を果たしている酵素が働かなくなってしまいます。酵素は栄養を作り、解毒するなどの作用があります。  
**酵素が働いてくれる体温は36.5度です。**



冷え知らずになるために、温めるべきは3つの「首」！ ポイントは？



寒いと体調を崩してしまいがち。寒いとき、「ココを温めれば効率が良い」という3つの体の「首」があります。3つの「首」とは、「首」「手首」「足首」のこと。これらは太い動脈が皮膚に近いところにあるため、気温の影響を受けやすいのです。ここが冷えると、冷たい血液が体をめぐり、全身が冷えてしまいます。逆に温めると血行がよくなり、また温かい血液が流れるため、体があたたまります。

## 冷えは足もとから・・・「冷え」の原因は？

①お腹→②生殖器→③肺へと拡がっていきます。

ストレスによる  
自律神経の乱れ

冷暖房器具による  
体温調整機能の低下

動脈硬化・静脈のうっ血

貧血や低血圧

足に合わない靴



\*体温の低下  
\*血液の流れが悪くなる



酵素が働かなくなり、  
自然治癒力が弱くなるのが冷えの原因です！

冷えに負けないカラダづくりのためにはじめよう **温活習慣！**  
継続することが大切です。冷え改善方法のママ知識！

腹巻でお腹（内臓）  
を温める！



冬野菜やとうがらし、  
にんにく、生姜などの摂取！

足湯のコツ

時間は7～20分程度。疲れを感じない範囲で無理なく

円いバケツで窮屈な人には専用のバケツも



適温はセ氏38～42度。高齢者は41度以下で

## あさがおスタッフ紹介コーナー



訪問看護師

田村 咲子 (たむらさきこ)

ご利用さんが大好き！  
訪問から戻ると、いつも笑顔で  
ご利用さんとの楽しいお話しを  
してくれます。何事にも真面目に  
一生懸命取り組む看護師です。  
時々見せるお茶目な一面にご注目！

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！**

訪問看護のお仕事は、毎日が発見や感謝の連続です。  
ご利用さんやご家族から学ぶことが沢山あり、それが私の  
財産です！迷ったり、自信を失うこともあります。そんな時は、  
当ステーションのスタッフに相談し助言をもらったり、意見を聞  
いたり・・・自分のスキルだけでは解決できないことでも、みんな  
の助けがあって私は今まで仕事を続けることができています。

ありがとうございます。  
そして、これからもよろしくお願ひします！



**私たちが訪問します！**

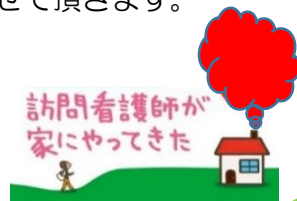


## こんな時こそ「訪問看護」の出番です！

Q：退院が決まったけれど不安・・・  
これまでのように日常生活を安心して過ごせるかな？

A：初めてご家族で介護される方も多いと思います。病気とうまく付き合いながら、「こんな生活がしたい」「こんなことができれば」を少しでも実現するお手伝いをするのが訪問看護師の仕事です。介護者の負担が少しでも少なくなり、ご本人が出来ることは継続し続けられるように・・・  
年齢とともにつえや車椅子、介護用ベッドなどの福祉用具も必要になるでしょう。私たち訪問看護師の経験に基づいて、適切な品選びの参考になる助言もさせて頂きます。かかりつけの先生との連携もお手伝いします。

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