



あさがお NEWS!!



こんにちは！



新型コロナウイルス感染拡大防止のための緊急事態宣言が全国で解除され、街にも少しずつ人が戻って来ていますね。

まだ、第2波が来るかも…と言われる中、この活動が「緩み」か「再活動」かと捉えるのは難しところです。ただ、自粛期間のなかで、自分たちの生活にとって変わっていくもの、変わらざるを得ないものは間違いなくあり、一方で変わらなくていいものは何か…が、少し見えてきた気がします。

厚生労働省の示した「新しい生活様式」を参考に、感染予防をしっかりし、再活動をスタートしませんか！(^^)

あさがおのスタッフも感染予防に努め、自粛前も今も変わらず、笑顔で元気に訪問します！



私たちが訪問します！

筋肉を緩めて動きやすい体に！

(><)、+♡

自粛生活で今まで以上にスマホやパソコン テレビを見る時間が増えてませんか？

スマホの操作やテレビを見る姿勢など、日常の動作の偏りや癖が積み重なると、筋肉のバランスが崩れ、肩の痛みや体の歪みを引き起こします。凝り固まった筋肉を緩めるには、一定方向に動か

しながら同時に逆方向にも心地よいと感じる程度の力をかけること。バランスが整い、体を動かしやすくなります。

▶肩周りを緩めよう



1. 伸ばした腕が斜めになるように、机に手を置く。
2. 息を吐きつつ、机を押す。



1. 右肘を曲げてタオルを引っかける。
2. 反対の手でタオルを引くと同時に、肘を下げる。左肘も同様に。

▶首周りを緩めよう



1. 後頭部の下の方にタオルをあてる。
2. タオルを前に引きながら、頭を後ろに倒す。

いずれも息を吐きながら5秒動かした後、緩める。1回ごとにひと呼吸入れて3回繰り返す。無理に筋肉を伸ばそうとせずリラックスして行うことが大切です。

マスクの正しい付け方

Point



マスクの裏表を確認します。
※鼻や口に接する面を「内側」、
外気に触れる面を「外側」とします。

ノーズワイヤーを上にして外側から見た時、
ひだが下向きになるようにしてください。



ノーズワイヤーを
上にして2つ
折りしてください。

折った状態で鼻に当て
鼻の形にしっかり
合わせてください。

プリーツをあごの
下までしっかり
伸ばしてください。

マスクを外すときは...

マスクを外したら、
外側に触れないよう注意して、
すぐにビニールの袋に入れて
口を縛りゴミ箱に捨ててください。
触れてしまうと防いだ
花粉や病原体が手に付いて
しまうことがあります。
石けん、流水でよく手を洗って
ください。

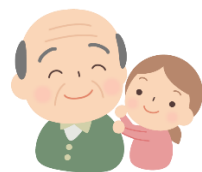


マスクの外側に
触らないように
してください。

ゴムひもを持って
顔からはなして
ください。

肩

《音読み》ケン
《訓読み》かた
《部首》月 (にくづき)



おじいちゃん
肩たたき弱

字の一部「戸」は「肩から下がった腕」、部首は「肉」の変形で、文字通り「体の一部の肩」を表します。「路肩」や「肩書」のように体から見た肩の位置から「右上や左上の部分」を指すこともあります。「肩を入れる」「肩の荷を下ろす」などは日本独自の表現ですが、「肩を落とす」には同じ意味の「drop one's shoulders」があり、英語圏でもガツカリ☹️するときには肩が落ちて見えるのでしょう。

もう一度再確認！
自分を守る事は、皆を守る事
に繋がりますね (^ ^) ♪

24時間・365日緊急訪問
ご対応させていただきます！



あさがおスタッフ紹介コーナー



4月から入職しました大森です。
以前、訪問看護を経験し、訪問看護のやりがいを感じました。一度病院に戻りましたが、また、訪問看護を通して成長していきたいと思えます。

どうぞ、よろしくお願い致します！

訪問看護師

大森 由紀（おおもり ゆき）



あさがおの新スタッフ紹介です！
訪問看護をやりたいデス（^^）/
と、嬉しい言葉で入社してくれました。
大学病院や総合病院で勤務し、スキルアップに余念がない！そして、何より在宅での生活を共に寄り添いながら支えたい（^ω^）・・・という温かい心のスタッフです。

スタッフYより



こんな時こそ「訪問看護」の出番です！

～ その人らしい生きかた・・・共に生きる ～



娘一人での介護を支えて在宅での生活を実現。病院、在宅医、訪問看護、ケアマネージャー、ヘルパーの支えによって・・・

Aさんは大腸がんの末期で入院中、医師より在宅療養を勧められました。一人暮らしのAさんの在宅療養を支えるのは、仕事と子育てをしながらの娘さんでした。

不安がいつぱいの娘さんと病院でのカンファレンスの時、訪問看護師に色々相談され、さまざまなサービスを上手に活用すれば大丈夫そう...と在宅療養を決意されました。

退院後、医師の往診と看護師の訪問で在宅生活がスタート。初めての訪問日、Aさんは、病院で見たときとは全く別人の表情で、次の訪問までに、自宅でやりたいこと考えておくね！と笑顔がみられました。

次の訪問時、Aさんの希望のお散歩に行きました。ただ、点滴をしていたAさん...看護師はリュックを改造し点滴を中に吊るし一緒に歩きました。いつものコース、いつもの景色...お風呂が大好きだったAさんの為に在宅医がそと温泉地の入浴剤を置いて行ってくれました。それを入れての入浴介助では、お家でお風呂に入れるだけでも幸せなのに旅行にまで行けたとやさしい笑顔。また、次の訪問では、縁側でお孫ちゃんと日向ぼっこ...

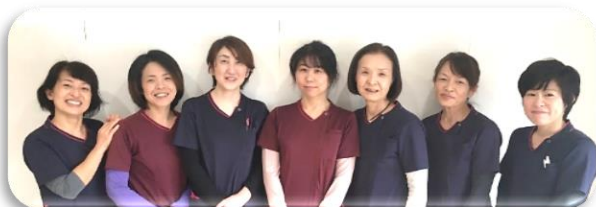
痛みのコントロールは医師と密に連携し、苦痛は最小限に！24時間いつでも連絡が取れる事でAさんも娘さんも安心して在宅で療養生活が出来ました。

「病気や障害があっても、住み慣れた家で暮らしたい！」「人生の最期を自宅で迎えたい」と望まれる方が増える一方で、「家族だけでの介護や医療的ケアができるだろうか」「一人暮らしだから」と不安に思う方も多いと思います。

そんな時は、私たち訪問看護師の出番です。多職種と連携し24時間365日サポートしていきます。

一人一人の「どう生きるか」をご本人ご家族と一緒に考え、人生に寄り添う看護の大切さ必要性を感じ、

あさがおのスタッフは、今日も心待ちにしてくれるご利用者さま宅に車を走らせています！！



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、地域の皆様の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・大森由紀
遠藤正恵・武藤文子・三浦百合子

