



あさがお NEWS!!



こんにちは！

植物たちがむくむくと成長していく気配を感じる春・・・毎年、植物たちが春へ向かう姿を見ると、生命力の強さに感動を覚えます！寒い冬の間に根を地中に伸ばし、花を咲かせる土台をつくる。素敵な時間ですね♪

新型コロナウイルスの対応で、例年とは違う春。学校が休校になったり、様々なイベントの自粛や無観客での実施と、日本中が息をひそめているような状態が続いています。

普段当たり前前に受けとめている楽しい時間・・・

友人と笑いあったり、思いきり身体を動かしたりと『当たり前の時間』のありがたさを改めて感じました。

今回の経験は、春に芽を出す植物のように、人生の根をしっかりと、私たちの大きな力となるでしょう。時間を取り戻すことは出来ませんが、失った時間を思い、新たな活力に変えて、たくさん笑い平常心で免疫力up!!



私たちが訪問します!!



《音読み》 シュ
《訓読み》 て、た
《部首》 手 (なべぶた)



肉体の一部である“て”を表しています。

手で行う「手話」、やり方の「手段」、手にもって使う「手鏡」、方向の「山の手」、性質を表す「厚手」など使い方は色々あります。「手書き」には機械ではなく人が行うという意味があり、人の温かみを感じます。

看護の看という文字も、「手と目」でできており、護という文字には身(人)を守るという意味があります。看護とは、「手と目で見護ること」を表した言葉。ここにも手が使われていますね。昔と比べると、私たちの間には、自分の手を使って仕事をする人が少なくなりました。そうした傾向の中で、看護師は、手と目と心とが一体となって仕事をします。手がいかに大切な働きをするか・・・私たち看護師は正しい判断が求められ、これまで培ってきた看護技術と看護観を活かし、その手に込められた思いやりやいたわりを伝えています。



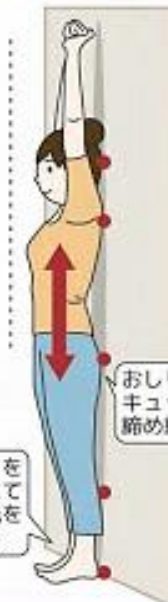
5秒 伸ばすだけ! スッキリ美姿勢で健康に

背骨の土台である骨盤が傾いていると体幹部の筋力が弱くなり、新陳代謝の低下、冷え、疲れ、むくみ、姿勢の悪化を引き起こし、さらには腰や肩の痛みの原因になることも。

お腹を伸ばして呼吸すると、腹横筋と横隔膜がしっかりと働き、胸郭も前後左右に広がります。それらは内側から背骨を支える力になり、骨盤が安定します。壁を使うと骨盤をサポートでき、筋力不足でも姿勢の癖を直しながら正しいフォームで行えます。

- ①かかと、ふくらはぎ、お尻、肩甲骨まわり、後頭部の5点を壁につける。両手を頭上に伸ばして左手で右手を持ち、つま先は上げる。
- ②伸びをするように手を引き上げ、お腹を縦に伸ばす。5秒かけて息を吸い、フーッと吐く。手を入れ替えて同様に。

かかとをそろえてつま先を上げる



おしりはキュッと締め続ける



- ・手が上がらない人は少し前にしてもOK
- ・お尻を締め、お腹の力は抜かない
- ・腰は反らない

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！**



訪問看護師

三浦 百合子 (みうら ゆりこ)

いつも挑戦を忘れず、人生も看護技術も日々ブラッシュアップに余念のないスタッフです。
総合病院やクリニックでの培った確かな看護力で、ご利用者様の心に向き合いながら看護してくれます！ (^_^) /

スタッフYより



皆様こんにちは

1月8日からあさがおの一員になった 三浦百合子 です。

よろしくお願い致します。

皆様に寄り添い、日々快適で充実された生活がおくれるよう、お手伝いできれば嬉しいです。

また、皆様の経験を聴かせていただき学ばせてください。

微力ではありますが、頑張りますので、よろしくお願い致します。



ちいちゃんデス！



こんな時こそ「訪問看護」の出番です！



Q：担当医から「根治が難しい」と言われ、在宅で療養生活を送りたい。準備が必要なこと教えて！

A：在宅での療養にはマニュアルもなければ、決まった型也没有せん。

患者さんご本人とご家族ごと、それぞれに在宅療養の型があります。決まった型がないからこそ、不安になりますよね。

病気が治らないことを受け入れるのはつらいことですが、限られた時間を家でゆっくり過ごしたい！というご本人の希望と、今まで入院していた家族を家でケアする不安を一つ一つ整理しながら、ご本人の意思と想いに寄り添い、医師・訪問看護師・調剤薬局・ケアマネージャーなど多職種が在宅支援チームとして連携し、在宅での療養の基本的な方針や方法を決定していきます。

主人公はご本人とご家族で、私たち訪問看護師は裏方として主役を支えながら人生の物語の最終章に寄り添います。

ご本人が何を一番望み伝えたいかを知るため耳を傾け、悪いことを見つけ変えようとするのではなく、ご本人の考え、幸せの感覚、関心を向けていることを常に知り、訪問を継続し共に時間を過ごしていきます。

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・末次佐紀子
遠藤正恵・武藤文子・矢次文子・三浦百合子

