



あさがお NEWS!!



謹んで新春のお祝い申し上げます。

旧年中はご利用者様、ご家族の皆様、地域の皆様より温かいご支援ご協力を頂き、心より厚く御礼申し上げます。

2020年 新型コロナウイルス感染症の流行により、人の往来や交流が制限され、孤独感やストレスが重なる年でした。しかし、その中で人との絆や繋がり大切さを再確認する事の出来た年だったと感じております。

2021年 あさがおに新しい仲間が増えました。この仲間にも縁や人との繋がりを感じております。皆様とのお縁、繋がりも私共の人生の一部になっております。更にスタッフ一丸となり、新型コロナウイルスに負けず、感染予防対策を徹底しながら、24時間365日沢山の笑顔と共に皆様が安心して日常生活を送れますよう向上に努めて参ります。

最後に、皆様一人一人がその人らしく生き、笑顔溢れる一年になりますようお祈り申し上げ挨拶とさせていただきます。

本年もあさがおスタッフ一同、どうぞ宜しくお願い申し上げます。

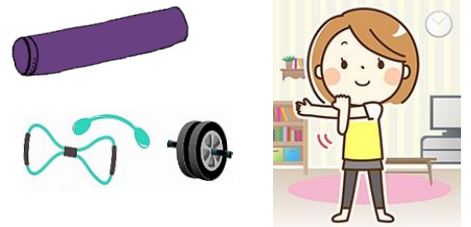
管理者 吉崎 由希子



今年も～よろしくお祈り致します！
2021年は、いい事がぎゅ～(丑)っと
つまった一年になりますように…
私たちが訪問いたしま～す



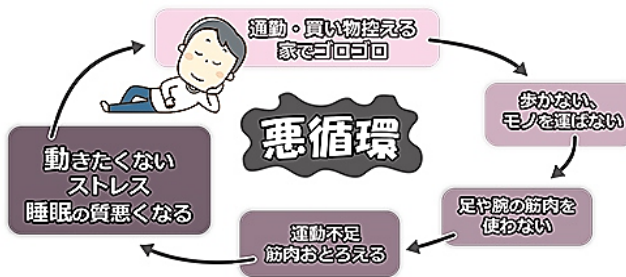
新型コロナウイルスの感染を防ぐため、 外出自粛でも運動不足にならない工夫を！ 室内でも気軽に運動ができるコツってないでしょうか？



● からだが「なまる」ってどういうこと？

漢字で書くとからだが「鈍る」

鈍は刃物の切れ味が悪いさまを表します。からだの機能がにぶくなる、体力が低下する、衰えるを意味します。家でゴロゴロするような、運動不足の生活を続けるとどうなるのでしょうか？



※高齢者の方は、運動量が減ってお腹がすかなくなる⇒食欲が落ちる⇒栄養不足になることも・・・

2週間の運動不足を取り戻すのに、3倍の6週間かかるといわれています。

毎日少しでもカラダを動かして運動不足を解消しましょう！TVを見る、スマホをみる、仕事をするといったことを長時間続けるのは避け、1時間に1回は「ちょこっと運動」しませんか？

- ・トイレに立つついでにゆっくり(〇〇)／バンザイしたり、クロールのように腕を回す。
- ・お茶を入れる時に、お湯が沸くまでお尻の筋肉にキュッと力を入れる。その場で足踏みや、かかと上げ、片足立ちなどなど・・・ポイントは、いつも同じ運動ではなく、全身を動かしていくよう心がけましょ！(^_^)!

● 運動、カラダを動かすことのメリット

※過度な疲労感が得られる・・・食事がおいしく感じられ、睡眠の質も高まる！

※ストレス発散になる・・・長期間、外出できないと落ち込みがちに。

カラダを動かすことによって身体も心もスッキリ！便秘解消も◎

※運動することでメリハリある生活に！なんと、ラジオ体操第1はカラダの140か所の筋肉を使うので全身運動になります。プチ情報です!!



あさがおスタッフ紹介コーナー



新たにあさがおの一員になりました寺山です。訪問看護で働くことが初めてなので、不慣れなことが多々あると思いますが、たくさんの方々に出会えることに感謝しながら、皆さまに会えることを楽しみにしています！

訪問看護師・寺山 恵 (てらやま めぐみ)

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！**

あさがおにスタッフが増えました！
佐藤NS、病院では急性期から慢性期、手術室などさまざまな分野を経験。最後まで患者様やご家族が安心して過ごせる看護をと訪問看護師生活をスタート！
寺山NS、訪問看護に興味を持ち、一人一人の患者様と向き合い寄り添いたいです！と、あさがおに来てくれました。
二人とも、とても素敵でキラキラした優しいスタッフです。 スタッフYより

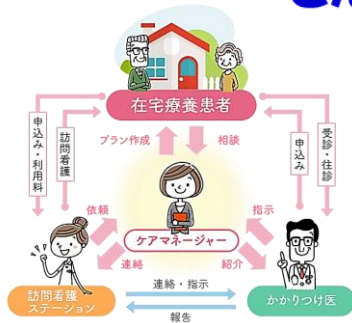


はじめまして。佐藤と申します。訪問看護は初めてですが、先輩方の指導のもと頑張ります！
訪問看護のステージは家族であり、私はステージの裏方ですが、皆様が楽しく穏やかな日々を送れるように支えてまいります。

訪問看護師・佐藤 葉子 (さとう ようこ)



こんな時こそ「訪問看護」の出番です！



● 訪問看護とは ●

訪問看護とは主に自宅療養を希望する方のために、医療的側面からもサポートを行うサービスとなります。ご利用者様のかかりつけ医師の指示のもとに看護師が必要に応じてご自宅を訪問いたします。ご利用者様の健康状態に合わせて食事や入浴など日常生活の介助を行うことはもちろん、服薬指導や病状のチェックなどを行います。また、精神面のケア、ご利用者様を介護しているご家族の方の心のケアとして様々なご相談を承ります。

● 高度な医療処置が必要な時こそ ●

次のような高度な医療処置が必要な状態でも、訪問看護を利用することで、できる限り自宅で過ごすことができます。

- *がん末期などで最後までご自宅の生活を希望される方
- *疼痛管理の方
- *持続点滴や間欠的な点滴の方
- *自己腹膜灌流などの透析の方
- *経管栄養法の方
- *気管切開をされている方
- *酸素や人工呼吸療法の方
- *ドレーンや留置カテーテルを使用している方
- *人工肛門または人口膀胱を設置している方
- *真皮を越える褥瘡がある方

ご自宅での生活が24時間その人らしく
ご家族と共に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

〒312-0011 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》

- *ひたちなか事務所
吉崎由希子・末次佐紀子・大森由紀
武藤文子・三浦百合子・寺山恵・佐藤葉子
- *水戸事務所
田村咲子・遠藤正恵

