



あさがお NEWS!!



新型コロナウイルス流行のNEWSが流れ始めてから一年以上が過ぎました。先が見えない不安を感じながらの日々・・・
 コロナ禍での生活で、人と人の繋がりの大切さや様々な職種の方との連携の大切さを深く感じています。
 ワクチン接種も進み、収束することを信じて、ほっと安心できる、こころに寄り添ったケアの提供に、しっかり予防しながら、スタッフ全員でご利用者様宅に車を走らせます！！



ひたちなか事務所スタッフです！



コグニサイズ ～認知症予防運動～



『コグニサイズ』ってご存じですか？
 コグニサイズとは、国立長寿医療研究センターが開発した、**運動と認知課題を組み合わせた体操**で、**認知症予防や認知機能維持・向上が期待**されている取り組みです。実際の研究でも、効果がみられているようです。
 新型コロナウイルスの流行で『自粛生活による体力の低下』が心配・・・の声を耳のします。気分転換にお散歩に行きたいけど、感染が不安で。それに、自粛しないと・・・
 そんな葛藤もストレスになりますね。
 コグニサイズで気持ちも身体もリフレッシュしませんか！(^^)



STEP 3
コグニサイズ
コグニステップ

運動しながら、脳を刺激する
ステップ運動+3の倍数で拍手

右横・左横にステップ
 ※1～4を1セットとして、約10分間繰り返す。

両足をそろえ、背筋を伸ばして立つ。
 大きく動かす
 1 右横に大きくステップする。

自分側
 自分側から見た足の動き
 足の動きを示す図は、自分側から見たもの(以下同様)。

拍手！
 2 右足を元に戻す。
 3 左横に大きくステップして、拍手する。
 4 左足を元に戻す。ここまでが1セット

大きく動かす
 大きく動かす

【運動】
 息が軽く弾み、脈拍数が上昇するくらいの全身運動。
 座ってできる運動でもOK！

【認知課題】
 すぐに解答できる簡単なものではなく、たまに間違える程度の難易度のものであることが望ましい。
 間違えて笑う事も大切です！

☆	+	☆	+	●	=	13
+	+	+	+	+		
●	+	●	+	○	=	9
+	+	+	+	+		
△	+	△	+	□	=	13
						6



身体と頭を同時に使うことで、体も脳も血流UPが図れ、脳を活性化することができます。運動で体の健康促進と同時に、脳の活性化で認知症の発症を遅延させることが目的です。



あさがおスタッフ紹介コーナー



初めまして
あさがおの一員になりました二川です。
訪問看護のお仕事は初めてですが、ご利用者様とご家族様の「気持ち」と「自分らしい生活」に寄り添いたいと思い入職しました。
病院との違いに戸惑うこともありますが、生活にとけこむ看護を提供できるよう、学んでいきます。よろしくお願ひします。

訪問看護師 二川 陽子(ふたがわ ようこ)

ひとつひとつ丁寧に看護に向き合うスタッフです！
訪問看護は初めて…不安もあるけど、それ以上にご利用者さんに寄り添う看護ができるお仕事にワクワクしてくれています！
傾聴を大切に、ご利用者ご家族の心が和らぐような対応ができる、素敵な訪問看護師になってくれるスタッフです。

スタッフYより

訪問看護ステーションあさがお水戸

水戸市青柳町の事業所より、訪問をしています。
訪問の空き状況あります。ぜひ、ご相談ください！

《24時間・365日》緊急時の連絡・訪問のご対応を行います。
夜間の緊急時も安心です！

《訪問地区》

水戸市・ひたちなか市・那珂市及び茨城町・大洗町・東海村
常陸太田市の一部、その他、ご相談下さい。



水戸事務所のスタッフです！

☎ 029-297-8015



いつまでも自分らしく生きる在宅療養という選択

在宅療養とは、いつまでも住み慣れた自宅で、家族や友人、大切な人たちに囲まれながら、医療や介護サービスを受けて生活を送る事です。
自分らしい療養生活を送るためには…自宅で療養生活できるの？

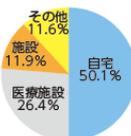
「人生の最期をどこで迎えたいですか？」という調査で、回答者の過半数が「自宅」と回答し、医療施設など他の選択肢を大きく上回ったそうです。
皆さん、「人生の最期まで自宅で自分らしく生きたい」という希望を叶える「在宅療養」をご存じでしょうか？

在宅医や訪問看護師、ホームヘルパーなどがご自宅に定期訪問し、医療や介護のサービスを受けながら、療養生活を送る事です。「住み慣れた環境で必要な医療が受けられる」「家族のいる環境で毎日過ごすことができる」「一般的に入院治療を続けるより経済的負担が少なくなる」など多くのメリットがあり、ご本人が望むのであれば、在宅療養も選択肢の一つです。

自分らしい最期を迎えるための『人生会議』

人生会議とは、あなたが大切にしていることや望み、希望する医療やケアについて、自ら考え、信頼する人たちと話し合う事です。心身の状態や時間の経過で、気持ちは揺れ動くものです。何度でも繰り返し考え、話し合ひましょう。

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、私たちあさがおのスタッフは、在宅での生活が24時間ご家族と共に、安心して安全に送れるようサポートしていただける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

TEL : 029-229-0014 FAX : 029-229-008

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。

* ひたちなか事務所

吉崎由希子・大森由紀・寺山恵

武藤文子・三浦百合子・佐藤葉子・二川陽子

* 水戸事務所

小堀香菜・中野実夏・遠藤正恵

