訪問看護ステーションあさがお 2023年 年末号

あさがお NEWS!!

こんにちは！
2023年も残り僅かとなりました。

12月に入ると、街はクリスマスムード一色。忘年会シーズンとも相まって、夜の街が賑やかになる季節になりました。ここ数年、コロナ禍で自粛ムードでしたが、今年のイルミネーションは例年より輝いている様に見えますね！
12月は「クリスマスとお正月準備」「クリスマスプレゼントとお歳暮」「クリスマスカードと年賀状」など、言うなれば和洋折衷、師走の名の通り何かと忙しそうな月です。
私たちは、慌てず・焦らず・元気よく安全運転で皆様のお家に師走も車を走らせます！

卯年に運を上げておくと、辰年にみごとに卯辰が上がる！

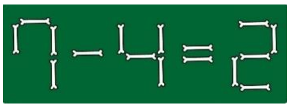
2023年も残すところあとわずか。やり残したことはありませんか？
来年は辰年、龍の年です。風水では「卯年に運を上げておくことで、次の辰年にみごとにうだつが上がる」というそうです。龍は、水のなかから顔を出し、飛び上がるときはじめて幸運をもたらします。しかし、その前にはじっと水に潜り、しっかりと力を蓄えているのです。これを「潜龍」といいますが、それがまさに今！ 辰年の飛躍は、卯年の過ごし方や卯年に貯めた運が翌年につながると言われてます。
運のいい人が何もせずに日々を過ごしてしまった…な～んてことはないと思います。2023年に開運の努力をしっかりして運を貯めていた、すでに来年の目標を叶えるための行動を始めていたという人にとっては、2024年が飛躍の年となることでしょう！
ここまで読んで、ちょっぴり不安になってきた…という人は、年末までに来年成果を出したいことに取りかかってみるのがいいかも！
今年、運をたっぷり貯められた自信がないという人は、とくに「掃除」を行うのもいいかもしれません。
2023年の11月～12月は運をためるのにも最高の時期。そして、この時期にすべきことといえば大掃除です。どんなことも「先手必勝」です。大掃除はとても大きな厄落とし＆開運になります。早めに大掃除を始めてみてくださいね。

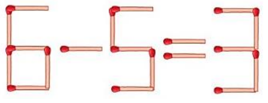
冬場の水分補給は大事！！

冬は乾燥しやすくなります！
身体の体感温度が低くなり、のどの渇きを感じにくくなったり、身体を冷やしたくないため水分を控える・・・となりがちでは？
でも、人間の身体に必要な水分量は、一年中変わりません。また、寒い上に汗をかかない冬は、水分補給のタイミングがつかみにくいです。夏と同じように1日１ℓほどの水分を飲みましょう。
乾燥した状態だと、喉や鼻の粘膜も乾燥してウイルスの攻撃を受けやすい状況になります。
つまり・・・風邪をひきやすくなったり、ウイルスに感染しやすくなる可能性が高まります(；∀；)
乾燥状態で、ウイルスの活動が活発になるのです。
冬場は、脳卒中や心筋梗塞が発症しやすくなります。寒くなり血圧が上昇するのも原因のひとつですが、水分摂取量が少なくなり、血液がドロドロになり詰まりやすくなります。

寒い冬を元気に過ごすためにも、日ごろからこまめな水分補給を心がけましょう！

マッチ棒パズルに挑戦！
1本だけ動かして正しい式にできるかな？？





あさがおスタッフ紹介コーナー

新たにあさがおの一員となりました、中丸と申します。
訪問看護は未経験ではありましたが、ご利用者さまと大切な時間を過ごすことが出来、とても嬉しく思います！
不慣れな点もあるかと思いますが、日々の出会いと時間の共有を大切に訪問して行きたいと思います。
ご利用者さまとご家族が安心してご自宅で過ごせるよう努めてまいります。
これからもよろしくお願い致します。

訪問看護師　中丸　幸子　（なかまる　さちこ）

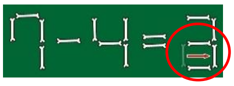
訪問の空き状況

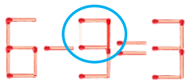
※ひたちなか事務所
月～金曜日：若干の空きがあります
土・日曜日：応相談
※水戸事務所（看護師・リハビリ）
月～金曜日：若干の空きがあります
土・日曜日：応相談

＊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！

マッチ棒クイズ・答え





こんな時こそ「訪問看護」の出番です！

在宅看護とは、病院ではなく自宅で家族が中心となって看護を行うことを言います。 在宅看護のメリットは、ご利用者さまが住み慣れた環境で医療を継続できること。 自宅で家族とともに過ごすことはご利用者さまにとって大きな安心になります。 また、費用面でも入院療養よりも負担が小さくなるというメリットがあります。

「暮らし」優先か、「治療」優先かの選択はご本人とご家族が出来ます！
生活を支える医療・・・とは

生活の場である在宅・訪問看護では「その人らしい暮らし、生き方」を共に考えていきます。
「病気の治療・管理をゴールとする看護」が求められる病院。「利用者さま・ご家族の意思や生活を尊重しながら、自己決定や自立を支援する看護」が求められる在宅看護。
在宅での療養生活を支えるには、医療と介護の両面からの支援が必要になります。
医療面では、病院や訪問診療と訪問看護師が、介護面ではケアマネージャーが水先案内人となり福祉用具やヘルパーなどご本人の希望に沿った在宅サービスの支援をしてくれます。
医療と介護がしっかり連携し、チームとしてご利用者さまを支えていくことが大切です。またそれ以上に、やはり介護保険や医療保険の使い手である みなさんの心構えもすごく重要になってきます。
訪問させていただく中で、私たちはたくさんの事を学ばせて頂きます。人生の先輩方の生き抜く力や言葉、ご本人を支えるご家族の思いは、いつも私たちの心に深く残り、自分の人生を考える大切な時間となります。

私たちあさがおは、一人一人の「どう生きるか」をご本人ご家族と共に考え、
人生に寄り添う看護の大切さ必要性を感じ、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どけします

訪問看護ステーション　あさがお
管理者　吉﨑 由希子
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。

＊ひたちなか事務所
吉﨑由希子・久保麻希・中丸幸子・ 武藤文子・髙嶋美紀
＊水戸事務所
寺山恵・大滝美夕紀・ 内田亜也子・遠藤正恵
セラピスト　PT・小橋大佑　　OT・小野瀬一希
＊事務　　　八角佳寿子・大谷千夏・関根美紀