



あさがお

NEWS!!



こんにちは！

初夏の日差しに若葉が照り輝き、さわやかな風を感じる季節になりました。

今年のG.W.は、コロナ5類移行後（R5.5.8～）はじめてのG.W.！行動規制もなくなり海外旅行や国内旅行にと活発な動きがみえましたね。茨城県にもたくさん観光にいらした方々がいました。ひたち海浜公園のネモフィラやチューリップ、那珂湊の魚市場の映像がテレビで何度も放送されていました。

そして、恒例の高速道路渋滞の放送も（ ^ω^ ）・・・

コロナ前は当たり前の光景でしたが、今年の映像は一味違うキラキラした笑顔に見ているだけで、ウキウキ・ワクワクしました！

心地よい風を感じながら、あさがおスタッフは今日も患者様のお宅に車を走らせます!(^_^)!

訪問看護あさがおからのリハビリテーション

あさがおからのリハビリは、住み慣れた場所でリハビリを行いますので、日常生活に直結する機能回復・維持に繋がりがやすく、直接ご利用者様の生活環境を見ることで、的確な機能訓練やアドバイスが可能です。より生活に近い実践的なリハビリを行い、ご利用者様の生活の維持・向上に繋がるよう専門職として生活のご支援をしていきます。また、体調の変化など緊急時はすばやく看護師と連携を図り、医療面でも安心して任せて頂けます！

訪問リハビリ 月曜～土曜
(40分・60分訪問)

※介護保険・医療保険でご対応

注目 ご依頼お待ちしております!!

- ・お試しで1度ご利用してみたい!
 - ・何をしてくれるの?
- 等々、ご相談下さい!

**4月より
リハビリスタッフが増えました!**



夏の日差しを楽しむために!



イベントの多いこれからの季節。フェスや花火大会など夏を満喫したいですね。他にもプールやバーベキュー、キャンプなど楽しいイベントがたくさんあります!

そこで気になるのが紫外線。

紫外線の浴びすぎは日焼け、しわ、シミ等の原因となるだけでなく、長年紫外線を浴び続けていると、時には皮膚がんや白内障等を引き起こすことがあります。

しかし紫外線は悪い影響ばかりではなく、カルシウム代謝に重要なビタミンDを皮膚で合成する手助けもします。紫外線の浴びすぎに注意しながら上手に紫外線とつきあっていくことが大切です。

暑い季節に役立つアイテムの一つに日傘があります。日傘は、太陽の光を直接浴びるのを防いでくれて暑さ対策や紫外線対策にも役に立ちます。ここで注意しなくてはいけないことが、太陽の光の照り返しです。アスファルトなどから反射された太陽の光にも紫外線が含まれています。

地面からの照り返しによる紫外線から肌を守るためには、日傘の内側の色を黒などの色の濃いものを使用すると更に効果的です。黒は紫外線を吸収してくれますが、白やシルバーなどの色は光が反射され顔に光が当たってしまうことがあり、日焼けの原因となるからです。ただ地面などからの照り返し自体を無くすることはできないので、日傘をさした上で日焼け止めを使用する、サングラスをかけるなどの対策も合わせていくと効果的です。

日焼け止めは用法、用量を守って使うことが一番大切です。量を少なく塗ったり、塗り直しをしないと衣服や汗で日焼け止めが落ちて効果が得にくくなります。紫外線と上手に付き合いながら楽しい夏を満喫しましょう!

あさがおスタッフ紹介コーナー



はじめまして
あさがおの元気印の内田です。
訪問看護師2年生になりました。訪問看護は一人一人の
ケアをとおして、共に笑い共に泣き、人生に寄り添うこと
ができる素敵な仕事だと思っています。住み慣れた場
所で安心して心から笑顔になれるそんな時間を過ごせる
ようにお手伝いさせていただきたいと思います。大きな
手から伝わる温かさ感じていただけたら嬉しいです。

訪問看護師 内田 亜也子 (うちだ あやこ)



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
※水戸サテライト事務所
月～金曜日：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！**



マッチ棒パズルに挑戦！
1本だけ動かして正しい式にできるかな？

$10 - 8 = 8$? $9 - 7 + 2 = 9$

隠れ心不全にご注意 (; ω ;)ウウウ

心不全とは、血液を全身に送り出す心臓のポンプ機能が損なわれ、息切れやむくみが生じ、進行すると死にも至る病気です。

高齢者の心不全は、症状がはっきり現れないことも多く「年のせい」と放置していることが少なくありません。



心不全は、一度発症すると、悪化を繰り返し、治療をしても心臓機能を元に戻すことはできません。早期発見・早期治療が大切です。

その症状隠れ心不全
かもしれません

高齢者に急増！

急に体重が増えた

足や顔の
むくみがある

すぐに疲れる
ようになった

少し動いただけで
息切れや動悸がする

ほどけた靴紐を
結ぶと息が苦しい

横になると咳が
出たり息苦しい

夜、息苦しく
なり目が覚める



看護師がご自宅に
お伺いします

あさがおスタッフは、多職種と連携を取りながら、
身体と心をトータル的にサポートしお手伝い致します！



食事指導・服薬管理指導・認知症予防・褥瘡予防・リハビリ・介護や看護ケアの仕方など多方面からトータル的に、医療的側面と看護・介護的側面からケアを行います。

ご本人やご家族の希望を最大限に可能にし、ご自宅で大切な最期を過ごすことが出来るようお手伝いします。

マッチ棒クイズ
答え

$10 - 8 = 8$ $9 - 7 + 2 = 9$

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 吉崎 由希子



ひたちなか事業所 TEL：029-229-0014

水戸サテライト事業所 TEL：029-297-8015

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
吉崎由希子・中丸幸子・木村奈月・武藤文子・高嶋美紀
*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・内野彩花 OT・小野瀬一希
*事務
八角佳寿子・大谷千夏・関根美紀

