

野村訪看STだより

平成27年度

平成27年6月1日



不安定な陽気が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか？
梅雨はじめっとしてうっとうしいですが、植物にも人の体にも『水』は大切です。
体調を崩すことなく、この時期を快適に過ごしましょう。



梅雨時でも元気の秘訣！

1・体調不良は何故おこる？

湿度が高い事や低気圧によって体液が酸性状態となり、気温差が激しい事により体温調節がうまくできなくなります。そのため手足のだるさや疲労感、気分も沈み込みがちになります。

- * **ビタミンB群やミネラルの摂取**・・・豚肉、豆類、海草などなど
- * 朝起きて**太陽の光を浴びて**体内時計をリセットする事が質の良い睡眠につながります。

2・食中毒予防のポイント

5月から9月頃までは食中毒の季節。

食中毒は、汚染された食品を食べた後におこる急性胃腸炎です。

その1：**腸炎ビブリオ**は魚介類に付着している。生で食べる時には、よく水洗いをして酢で調理。

サルモネラ菌は加熱が必要。ねずみやゴキブリ、ハエを近づけない。

ブドウ球菌は調理者の化膿した傷に存在。

その2：水まわりを清潔に！

手洗いはしっかり丁寧に！布巾はこまめに洗って乾かす。まな板は熱湯で消毒。

その3：冷蔵庫の過信は禁物

ドアの開け閉めはできるだけ少なく、生ものは一日で食べきろう。

3・ゴキブリ退治、今がチャンス！カビ・ダニの繁殖に注意

ゴキブリはチフス菌や赤痢菌、サルモネラ菌を運搬してきます。6月中旬が繁殖期なのでその前に退治をしましょう。**天気の良い日には窓を開けよう！**

4・湿気対策

布団乾燥機や**除湿機**で湿気対策！湿気には風通しで対応。**扇風機**の活用も！

5. お部屋も心も開放してジメジメ・ウツウツ撃退！



= 野村訪問看護ステーションからのお知らせ =

- ① 7月4日(土)野村訪問看護ステーション「家族の会」を予定しています。

日時：平成27年7月4日(土)

14:00から16:00

場所：野村病院1階会議室

テーマ：「在宅介護の先輩の話を聞こう」

今回は「落語研究会」の方をお招きし、お腹から笑って気分転換をしたいと思います。そして、在宅介護の先輩とお話をする時間も作りましたので、経験談を聞きながら介護の役に立つヒントを持ち帰っていただければと思います。

参加申し込み方法：担当の職員が案内文をお持ちいたしますので、各職員にお問い合わせください。



本日はお日柄もよく～

- ② 野村訪問看護ステーションでは、6月1日(月)から中原・北野地域の訪問看護を充実し、効率的に訪問ができるようにサテライトを開設いたします。

サテライト開設に当たっては、担当の交代や時間の変更などにご協力いただきまして、ありがとうございました。

◎サテライト担当看護師 坂口良子、仲丸千加子、三島可愛(金曜日のみ)

◎サテライトの担当地域 三鷹市中原・北野・新川の一部、調布市仙川・緑ヶ丘、西つつじヶ丘の一部

Q1・サテライトって何？

A1・野村訪問看護ステーションの分室です。

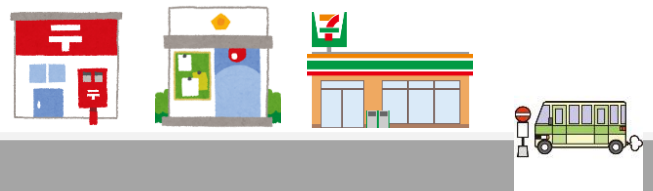
地域の方々のより身近な場所から訪問をさせていただくために開設しました。

看護師や理学療法士の詰め所が中原地域にもできたとお考えください。

Q2・相談や連絡はどうするの？

A2・新規の相談や電話での連絡・相談、緊急時の連絡先はこれまでと変わらず、野村訪問看護ステーションでお受けいたします。また、職員の研修やカンファレンスも本部とサテライト一緒に行いますので、ご安心ください。

近くには・・・あります。



Q3・どこにできたの？

A3・住所：三鷹市新川1-10-19-202



医療法人財団 慈生会
野村訪問看護ステーション
三鷹市連雀地域包括支援センター
所長・編集長：家崎 芳恵
TEL 0422-47-5401