

# 野村訪看STだより

平成 25 年度

平成25年 10 月



もう10月、つい最近まで暑い暑いといていたのに急に涼しくな  
って秋の気配を感じる季節になりましたね。

みなさんいかがお過ごしでしょうか？

今年も猛暑でした。体調の回復にはまだしばらくかかりそうです。

## 健康コラム

秋は、夏の疲れを回復させ、冬の寒さに備える季節です。

冷たいものをグビグビ飲む、お風呂はシャワーのみ、薄着のまま寝る、といった夏の生活習慣を見直し、体を秋モードへ移行させましょう。

体力や食欲をきちんと回復させておかないと、スポーツの秋、食欲の秋を楽しめなくなってしまうからね。

夏バテを引きずったまま秋を過ごし、寒い冬へ突入すると・・・

いつの間にか、“夏”バテが“慢性”疲労になってしまうかもしれません。

疲れた体には、十分な栄養と休養を・・・。

毎日の食生活や生活習慣をほんの少し気をつけるだけで、夏バテの症状は予防、緩和できます。

**健康の基本・・・食べること、寝ること、出すこと、そして動くこと**

**～今のうちに夏バテを一掃し、元気に秋を過ごしましょう！～**



いつも学生の実習にご協力いただきましてありがとうございます。  
ほんの一部ですが、学生のレポートを紹介いたします。

○80歳の方を90歳の方が介護しているって聞いて驚きました。

○ご家族の方がいろいろ工夫しながら介護していることに感動しました。

○病院で退院指導をしたことがあったが、家に帰ってからの生活をイメージして退院の支援ができるようになりたい。

○介護している方がとても明るくて、ご自宅で過ごすことがとっても自然な感じがしました。

○訪問看護師はご本人ご家族としっかり信頼関係を作っているんだなあと思いました。





## お知らせ

その1 9月から11月まで毎週火曜日 榊原記念病院の看護師 坊野さんが訪問看護の研修に来ています。10月からは一人で訪問させていただく予定です。笑った顔がチャーミング！ 訪問看護を大好きになってほしいな—と思っています。皆さんもよろしくお願いします。

その2 10月から野村病院の緩和ケア認定看護師の椎橋さんが3ヶ月間訪問看護のお手伝いをしてくれます。「緩和ケア」の専門家です。「緩和ケアについて聞きたい」と思っている方、訪問させていただきますので、担当スタッフにお声掛けください。

その3 10月～12月までの3ヶ月間「訪問看護ステーションの多機能化に向けたモデル事業」を行います。

①管理栄養士・フットケアの専門家が訪問看護師と一緒に同行訪問をいたします

「栄養不足かな？」「まき爪が痛くて歩けない」そんなことに悩んでいる方は是非ご一報ください。

②訪問看護に関心のある病院の看護師さんやブランクのある看護師さんの研修を受け入れます。

③訪問看護に関するさまざまなお相談をお受けいたします。

「訪問看護にこんなことを頼めるの？」などなど



皆様に残念なお知らせです。

野村訪問看護ステーションを支えてくれていた

小松裕見子・角江里子、看護師が9月末で退職となりました。

きっと別の地でも訪問看護をがんばってくれることと思っています。

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