

# 野村訪看STだより

平成25年度

平成25年5月1日



新緑が美しい季節となりました。青空のもと、頬に風を感じながら外を歩くと、心も体もリフレッシュできそうです。

太陽光を浴びる時間が少ないと体の免疫力や体を温める機能も低下します。太陽光をあまり浴びない人は冷え性になりやすいとも言われています。

**=一日1回は外に出て、太陽からのエネルギーをもらいましょう=**

よろしくお願  
いします!

さてさて、野村訪問看護ステーションでは、この春新しい仲間が増えました。

訪問看護師：鮎瀬ひとみ（4月入職）

仲丸千加子（5月入職）

理学療法士：安田陽亮（リハビリテーション科から異動）

そして、とても残念ですが、斉藤詔子がリハビリテーション科に戻ります。1年間の在宅での経験はこれからの野村病院のリハビリをより発展させてくれることと思っています。

また、6月から訪問看護師：坂口良子が半年ほど勉強に行ってきます。ひと回りもふた回りも大きくなって戻ってきてくれるはずですよ。

## アンケート結果

平成25年3月にサービスに関するアンケートを実施させていただきました。皆様のご意見を参考にこれからもご満足いただけるサービスを目指していきたいと思っております。ご協力ありがとうございました。結果の一部をご紹介します。

### ⚡ 苦情相談窓口について

46%の方が苦情相談窓口を知らないというお答えでした。野村訪問看護ステーションでは所長が苦情相談窓口となっております。市役所や国保連合会にも苦情相談窓口があります。介護サービスに対するご意見やご要望は我慢せずにお伝えください。

### ⚡ ステーション便りに関するご希望

毎月読んでいただいてありがとうございます。「介護のこと」「病気のこと」を載せてほしいというご意見が多くありました。そろそろ「野村訪看STだより」リニューアルしたいと思っています。

### ⚡ 家族の会について

「介護者同士の意見交換の場」として交流の場を望むご意見が多くあり、今後も年に1回続けていきたいと思っています。

### ⚡ 学生実習について

皆様のご理解とご協力ありがとうございます。今年も5月から実習が始まります。訪問し、療養している方のお話を聞くことは学生にとってとても大きな学びになっています。今後ともよろしくお願いいたします。

# ロコモティブ症候群!? について

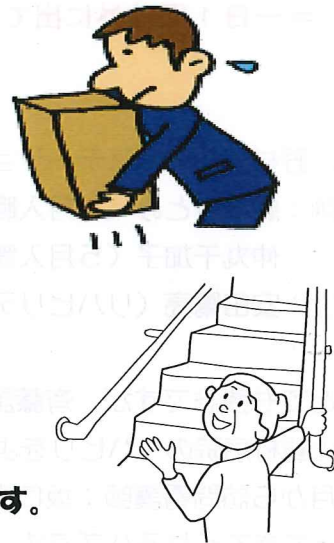
## ロコモティブ症候群 (=運動器症候群) って何?

骨、関節、筋肉などの運動器の働きが衰えると、暮らしの中の自立度が低下し、介護が必要になったり、寝たきりになる可能性が高くなります。運動器の障害のために、要介護になる危険の高い状態がロコモティブ症候群 (以下、ロコモ) です。

ロコモは、「ねたきり」や「要介護」の主要な原因です。「メタボ」や「認知症」と並び、「健康寿命の短縮」、「ねたきりや要介護状態」の3大要因のひとつになっています。

## 7つのロコチェック

- 2Kg程度の買い物をして持ち帰るのが困難である。  
(1リットルの牛乳パック2個程度)
- 家のやや重い仕事が困難である。  
(掃除機の使用、布団の上げ下ろしなど)
- 家のなかでつまずいたり滑ったりする。
- 片脚立ちで靴下がはけない。
- 階段を上がるのに手すりが必要である。
- 横断歩道を青信号で渡りきれない。
- 15分くらい続けて歩けない。



ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。

## ロコモーショントレーニング (ロコトレ) を行いましょう。

- ロコトレその1 開眼片脚立ち
- ロコトレその2 スクワット
- ロコトレその3 その他のロコトレ  
ストレッチ 関節の曲げ伸ばし ラジオ体操  
ウォーキング 各種スポーツなど



ロコトレで元気で素敵な毎日を過ごしましょう♪

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