

こんにちは



平成21年 第2号

梅のつぼみがほころぶ季節となり、

春の訪れが待ち遠しく感じます。



社団法人横浜市都筑医療センター

〒224-0015

横浜市都筑区牛久保西 1-23-4

都筑医療センター訪問看護ステーション	TEL 045-913-5181
都筑ヘルパーステーション	TEL 045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL 045-910-6327
都筑区医師会第二居宅支援センター	TEL 045-911-6100
都筑医療センター介護福祉用具センター	TEL 045-911-6100
看護・介護・福祉用具 FAX	045-911-6700
居宅 FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから医療センターの活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.yokohama.kanagawa.med.or.jp/ward/tsuzuki/>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅医療と介護』からお入りください。

医師会のホームページが新しくなりました。色々な医療情報が掲載されています。

～編集後記・最終編～

暦の上では春を迎えましたが、まだまだ寒い日が続いていますね。しかし、段々と日がのびてきて、一步一步、春に近づいているなあと感じます。さて、編集委員が現在のメンバーになって2年と数ヶ月がたち、次号より新しい編集委員にバトンタッチをすることになりました。

主に～まめ知識～など裏面を担当させて頂きました。多忙な中、毎月々が早く、何をお伝えしようか…と迷う間に日経ち…(汗)…という状態でしたが、編集作業は、お会いしたことのない皆様とも繋がりを持たせていただいている、と思える楽しい時間でした。2年間、ありがとうございました(^^)// 上原裕子(ケアマネジャー)



あっという間に2年が過ぎました。貴重な経験をさせていただき、文章で伝える難しさや楽しさを噛みしめながらの日々でした。至らない点多々あったと思いますが、温かい励ましの言葉をいただき、本当に感謝しております。ありがとうございました！ 田中朋美(ヘルパー)

次号からの、新・編集委員による“こんにちは”をよろしく願いいたします！



肺は ゴム風船 一日、1回は深呼吸で肺をしっかりと膨らませましょう！ ~まめ知識~



肺には空気が入る小部屋（肺胞）がたくさん集まっています。でも通常の呼吸では、その全部に空気が送り込まれるわけではなく、働いていない肺胞が多いのです。ずっと膨らまないでいる肺胞は、だんだん硬くなり、分泌物がたまって、機能がおちてしまいます。これを防ぐには、深呼吸をして肺を十分にふくらませるのが効果的です。また、体にたっぷり酸素を送ることによって、体全体の細胞も活性化させることにもなります。

深呼吸には、横隔膜を大きく動かすことで効率よく酸素を取り込むことができる『複式呼吸』がベストです。（おなかに手をあてて、息を吸ったときにおなかがあふくらめば OK です）

※ただし、深呼吸をやりすぎると二酸化炭素が欠乏して「めまい」や「しびれ」を起こすことがあるので、注意してくださいね。



看護師で呼吸療法認定士の資格を持つ 吉田佳代が【神奈川県神経難病の呼吸ケアを学ぶセミナー】において、訪問看護師の立場から『神経難病の呼吸リハビリテーション』というテーマの講演を行いました。（1月24日 横浜市開港記念館にて）



日本人ではじめてチョコレートを見た人は誰なのかご存知ですか？

一説によると、1617年伊達政宗の家臣、支倉常長ら慶長使節団一行が通商条約締結のためにメキシコへ立ち寄った時、ビスケット・パン・コーヒー・コンペイトウ・カラメルなどの菓子とともに、薬用としてのチョコレートを味わったのが最初だと言われています。記録には残っていないようですが、彼らはどんな感想をもったのでしょうか。今から400年近くも前のことなのですね！



**バレンタインデーにちなんで…
チョコレートのお話し★**

◎◎ 豆まきの由来 ◎◎

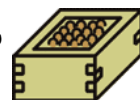
2月3日の節分といって思い出すのは、豆まきですよね。豆まきは、災いをもたらす鬼（＝邪気）を追い払い、新年に福を呼び込むための行事ですが、なぜ大豆をまくのでしょうか？



日本では、昔から穀物や果実には「邪気を払う霊力」があると考えられていて、豆の霊力で邪気を払う為に、豆をまくのだそうです。

そして、炒った大豆を使用しますよね。生の大豆だと、拾い忘れると芽が出てしまい縁起が悪い為という理由や、豆が魔の目（魔目＝まめ）と同音というところから、豆＝鬼という考えのもと、豆（魔目）を炒ることで鬼を退治するという理由や、幾つか理由があるみたいです。

地域によっては、落花生をまくところもあるそうですよー。



★★スタッフよりご挨拶★★

「ありがとうございました」

訪問看護師として当ステーションで勤務をして10年の年月が経ちました。日々いろいろな出来事の連続で、あっという間に10年が過ぎた、という思いです。

ご利用者様の貴重な人生の一部の時間を共に過ごさせていただけたことを、大変ありがたく思っております。

まだまだ未熟で、成長途上の私ですが、当ステーションで学んだ様々なことを今後活かしていきたいと思っております。ありがとうございました。

看護師 西川 典子



「退職のご挨拶」

3月で退職することになりました。不安に思いながら入職した日から、あっという間の月日でした。

時に迷ったり、落ち込んだりもしましたが、利用者様、周りのスタッフたちに支えられ、ここまで続けることができたのだと思います。ありがとうございました。

看護師 山本 依佐子

【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

910-6327 主任管理者 吉井

