

こ ん に ち は



平成26年 暑中号

秋の近づく気配を感じますが、まだまだ
熱中症には気をつけていかないと・・・。

「都筑区医師会ヘルパーステーションは

8月1日より24時間訪問介護サービスの提供を再開します！」

残暑お見舞い申し上げます。暑い日が続いておりますが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

さて、都筑区医師会ヘルパーステーションは平成10年に開所し、24時間訪問介護サービスを開始しましたが、平成22年1月からは朝9時～夜11時までの体制に変更させていただいておりました。いつか24時間訪問の再会を願いつつ4年半の歳月が経ちました。

そしてようやくこの8月1日より24時間訪問再開の運びとなりましたので、お知らせいたします。深夜早朝も当ステーションのヘルパーが都筑区やその近隣の街を訪問車でまわり、訪問介護サービスを提供いたします。職員一同、暑さにも負けずに頑張ります。どうぞ宜しくお願いいたします。

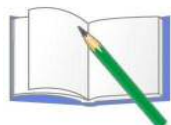
都筑区医師会ヘルパーステーション 管理者 青柳かおる

都筑区医師会訪問看護ステーション	TEL	045-913-5181
都筑区医師会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
	TEL	045-911-6100
都筑区医師会福祉用具センター	TEL	045-911-6100
看護・介護・福祉用具	FAX	045-911-6700
居宅	FAX	045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

<http://www.tsuzuki-med.org/center/idea.html>

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『医療センター在宅事業部門』からお入り下さい。



～勉強会を行いました～



テーマ：『身体にかかる圧の影響と対策』

講師：株式会社モルテン

ベッドで寝る・ベッドを背上げする・座るなどすると皮膚に圧がかかり痛み・しびれが生じ、さらには褥瘡の原因となります。体にかかる圧を取り除く（除圧）、減らす（減圧）ことは、不快な状態を取り除き、褥瘡予防に繋がります。

体への圧を分散させるポジショニング方法やベッドのマットレスの選び方について実技を交えて学びました。実際にベッドに横になりベッドの背上げをしたり、ポジショニングされてみることで、私達が普段行なっていることが利用者様にとっては不快な状態かもしれないということを感じることができました。実際の訪問で利用者様が“快”な状態になれるよう体位変換・ポジショニング等行っていけるよう心掛けたいと思います！

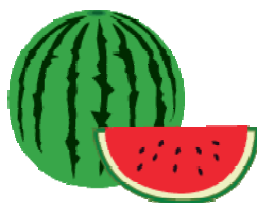
熱中症予防・ダイエット・女子力アップ・・・

スイカには夏の体が喜ぶ

栄養素がつまっている(^o^)/

熱中症を防ぐためには水分補給

することが第一ですが、スイカは水分が90%以上と非常に豊富。さらに糖分やカリウム・カルシウム・マグネシウム等のミネラルも含まれているので、微量の食塩を加えるとスポーツドリンクと同じような効果が期待できるそうです！



スイカのカロリーをご存知ですか？

「甘いから太る」と思われがちですが、生のスイカはほとんどが水分！

カロリーは100gあたり37kcal☆食物繊維も豊富で十分な満腹感が

得られるので、ダイエットのリバウンド予防にも効果的といえるそうです♪

皆さんは熱帯夜で寝苦しい夜を過ごしていませんか？

朝、なんだかすっきりせず眠気がとれない…(´Д`；)

そこで！！職員に聞いてみました！《あなたの、目覚まし方法は？》

- ・起きたらすぐにカーテンを開ける（ヘルパーM）

- ・犬の散歩（ヘルパーY）
- ・内ももを叩く（リハJ）
- ・目覚めのコーヒー（ナースH）
- ・黒酢の水割り（ナースM）

皆さんはどんな方法で目を覚ましていますか？

独自の 방법이無い方は、職員の真似をしてみてもいかがですか♪



編集後記

最近の我が家のブームはかき氷です！
機械が電動なので簡単早い、ふわふわ氷です。子供達は夏休みで家にいますが、アイスを買わずに氷で節約です♪（飯田）



【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