

日増しに春らしくなってきました。

 **そどきの習いで気候も不順になりがちなこの頃です。** 

体調を崩さぬよう、お気をつけ下さい。



## 社団法人横浜市都筑医療センター

**T**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

都筑ヘルパーステーション

都筑区医師会居宅支援センター

都筑区医師会第二居宅支援センター

**都筑医療センター介護福祉用具センター** [cl 045-911-6100]

Tel 045-913-5181

Tel 045-913-3577

TE 045-910-6327

TEL 045-911-6100

共涌 FAX 045-911-6700

☆☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

http://www.tsuzuki-med.org/index.htm

「都筑区医師会」のホームページの「在宅ケアチーム」からお入りください。 プログ もあります。

H20 年 4 月から**~後期高齢者医療制度~**が始まります 3月中旬以降、75歳以上のすべての方に 薄い青色の **〈後期高齢者医療被保険者証〉**が郵送されてきます。

お手元に届きましたら、訪問させて頂いているスタッフに お知らせください。尚、4月1日以後、病院にかか る時は、この新しい保険者証しか使えませんので、 ご注意くださいね!

「ひなあられは甘い!」「ひなあられはしょっぱい(からい)!!」 ……あなたにとってひなあられはどんな味ですか?

実は、関東と関西では、ひなあられに違いがあるのです。関東のひ なあられは、米粒大のお米で出来たポン菓子を砂糖で甘く味付けし たものです。また、関西のひなあられは、餅から出来ていて、 直径 1cm 大の丸いもので、醤油や塩味がついています。

みなさんはどちらのひなあられを思い浮かべますか?





梅の花が咲きはじめ、綺麗だ な~と思っているうちに、桜 の季節が目の前にやってきま した。今年は、例年よりも早 めの開花の予想となっている ようです。3月中に、桜の花 を見ることができそうです ね。楽しみです

桃の花も咲きはじめ

ましたね!

春はすぐそこです。

(田中)



日増しに春らしくなってきました。

 **そどきの習いで気候も不順になりがちなこの頃です。** 

体調を崩さぬよう、お気をつけ下さい。



## 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 都筑ヘルパーステーション

都筑区医師会居宅支援センター

都筑区医師会第二居宅支援センター

都筑医療センター介護福祉用具センター

2F 事務所 **FAX** 

TE 045-910-6323

Tel 045-910-6325

Te 045-910-6327

10.045 - 911 - 6100

10.045 - 911 - 6100

045-910-6506

☆☆パソコンからステーションの様子を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆

http://www.tsuzuki-med.org/index.htm

「都筑区医師会」のホームページの「在宅ケアチーム」からお入りください。 プログ もあります。

H20 年 4 月から**~後期高齢者医療制度~**が始まります 3月中旬以降、75歳以上のすべての方に 薄い青色の **〈後期高齢者医療被保険者証〉**が郵送されてきます。

お手元に届きましたら、訪問させて頂いているスタッフに お知らせください。尚、4月1日以後、病院にかか る時は、この新しい保険者証しか使えませんので、 ご注意くださいね!

「ひなあられは甘い!」「ひなあられはしょっぱい(からい)!!」 ……あなたにとってひなあられはどんな味ですか?

実は、関東と関西では、ひなあられに違いがあるのです。関東のひ なあられは、米粒大のお米で出来たポン菓子を砂糖で甘く味付けし たものです。また、関西のひなあられは、餅から出来ていて、 直径 1cm 大の丸いもので、醤油や塩味がついています。 みなさんはどちらのひなあられを思い浮かべますか?



梅の花が咲きはじめ、綺麗だ な~と思っているうちに、桜 の季節が目の前にやってきま した。今年は、例年よりも早 めの開花の予想となっている ようです。3月中に、桜の花 を見ることができそうです ね。楽しみです

桃の花も咲きはじめ

ましたね!

春はすぐそこです。

(田中)

# こんにちは 平成 20年3月号

先日、都筑区医師会 ~区民のための公開講座~**『認知症の方への在宅支援』**というテーマで 介護保険を使って行える**《早い対応、悪化の予防、将来への準備》**についてお話をしました。

昨年末、重度・軽度はわかりませんが、都筑区内で認知症と診断されている方が 1,300 名弱、いらっ しゃったそうです。今、注目されている若年性認知症(65 歳未満で介護保険の利用が可能)の方への 御援助も含め、ますます、在宅介護の充実が求められています。

認知症の介護について下記のようにいわれますが、なかなか、難しい!!これが正解、と言う答えは、 得られないかもしれませんが、これからも『その人が、その人らしく在宅で暮らして行く為に』と いうポリシーのもと、スタッフと共に、御本人・御家族の思いを確認しながら、無理を重ねない

介護生活の

お手伝いができれば、 と願っています。 認知症の介護は、「押し付けず、急がさず、その人のペースで」 認知症の介護は長丁場、上手に息抜きをしましょう 家族だけで抱え込まず、相談者を作りましょう

ケアマネジャー 上原裕子 2月23日「かけはし都筑」にて

### 介護用品の紹介 『 すべり止めグリップ 』





- \*らせん状になっているので、持ち手の部分に巻き付けて使用
- \*スプーン・フォーク、筆記具等、用途に応じて使用できます。 (巻き付ける部分の太さに制限があります)
- \*取り外しが可能です。
- \* 力の弱い方も握りやすくなります。

"卒業したいこと"はなんですか?

### 3月にちなんで…

## "ポテトチップスと

チョコのW摂取"

ポテトチップスとチョコレ ートの組み合わせは最 高!!

だけど、カロリーを考え るともうそろそろ卒業し ないといけないと思う今 日この頃です。

まずは、夜中に食べる 事から卒業します。

看護師 秋澤 順子

### "かかあ天下卒業?"

今年、縁あって結婚する 事になりました。私の故 郷群馬県は「かかあ天 下」と言われています。 考えてみると確かに女 性が強い・・・いやいやと っても逞しい。既に尻の 下に敷かれっぱなしです が、この調子で(?)頑 張ります!

ヘルパー 佐藤 義浩

## 「お雛さまを早く片付けないと 嫁に行き遅れますよ」の理由



【理由その1: 厄払い説】雛人形にその子の厄や災いを移 すという考えから、いつまでも身近におかず、早く片付け て災いを遠ざけたほうが良いと考えられた説。

【理由その2:しつけ説】雛人形はいざ片付けると面倒で すが、片付けも満足にできないようではきちんとした女性 になれず、いいお嫁さんにもなれません。そこで、しつけ の一貫として言うようになった説。

【理由その3:結婚象徴説】早く飾り出すと「早く嫁に出

す」、早くしまうほど「早く片付く(嫁に 行く)」。雛人形は婚礼の様子を表し ているので、飾る時期を娘の結婚に なぞらえている説。



## "重装備からの卒業"

私は巡回ヘルパーをし ているのですが、深夜・ 早朝の寒さに備え、あっ たか下着+長袖+ホッ カイロという重装備をし ています。早くこの寒い 日々から解放され、着ぶ くれした格好からも卒業 したい!!早く春が来な いかな・・・。

ヘルパー 平井 いずみ

## "暴飲暴食を卒業"

今年卒業したい事はズ バリ暴飲暴食です。日 頃の不摂生の為か、昨 年は胃腸を壊してしま いました。現在はすこぶ る快調ですが、とても辛 い思いをしたので、今後 は食生活を改め、仕事 も頑張っていきたいと思 います。

看護師 神山 昌代