

こ ん に ち は

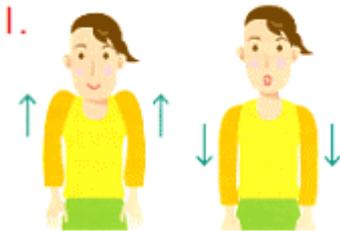


平成21年 第5号

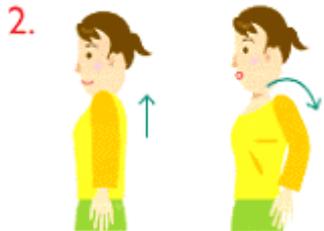
風かおる5月、新緑が鮮やかな季節がやってきました。
天気の良い日はお弁当をもってピクニックへ行きたいです
ね。

まめ知識 肩がこっていませんか？

肩こりの原因は、長時間の同じ姿勢での作業や体の冷え、精神的な緊張などが考えられます。正しい姿勢や適度な休養、簡単な肩こり体操などで、肩こりを予防・緩和しましょう。



1. 背筋を伸ばし、ゆっくりと肩を上下させます。



2. 肩を引き上げ、次に後ろにまわしながらおろします。

* 毎日、ゆっくりと、少しずつ、行いましょう。

花言葉

『チューリップ』

チューリップの花言葉のテーマは“愛”
花言葉は色によって異なるそうです

- 赤 愛の告白・愛の宣告
- 白 新しい恋・失われた愛・失恋
- 黄 名声・正直・実らない恋・望みのない恋
- 紫 不滅の愛・永遠の愛・私は愛に燃える
- 緑 美しい瞳
- 桃 恋する年頃・愛の芽生え・誠実な愛

皆さんは何色がお好きですか？ (^o^)



「お世話になりました」

2年間という短い間でしたが、皆様には大変お世話になりました。わからないことばかりでしたが、優しく、時には厳しく見守ってくださった皆様のおかげで、たくさん成長できました。本当にありがとうございました。

ヘルパー 菱沼雄介



～3月の勉強会～

★ 3月28日

呼吸リハビリテーションについて
 北部病院所属の理学療法士 大久保先生
 を講師に招き、看護師・理学療法士中心
 に勉強しました。理事長である斉木先生
 や、深澤先生も出席してくださいました。
 前半は基本的な呼吸状態の評価や、疾患
 別の呼吸リハビリの内容確認の講義を。
 後半は実際の手技をベッドに寝ているス
 タッフや先生を被験者として、実際の手
 技を交替で勉強しました。
 実際にいろんな人の呼吸介助を行なっ
 てみると、胸郭の柔軟性や動く方向はそれ
 ぞれ違うものです！
 利用者様のケアに大いに役立てるよう
 頑張ります



編集後記

やっと過ごしやすい季節になりました。
 五月晴れの日思い切り洗濯をして
 冬物を片付けてしまいたい！
 でも、ちょっと待って。毎年のこと
 ながら、きっと梅雨寒の日がやって
 きます。
 御用心あれ……。 (速水)

～講習に行ってきました～

先日、昭和大学医学部医学教室推進室専任
 講師の、高宮有介先生の講演(いのちの講
 座)を聴いてきました。

命の期限を伝えられた時、母親に手紙を書
 いた21歳の女性、日記を書き続けた高校
 生、結婚式を挙げた女性など、様々なエ
 ピソードを交え、生きるとは、自分に与え
 られた時間、環境とどう向き合うかが大切
 のだと改めて感じました。

それは健康な人でも同じこと。
 悔いのない人生を。そして最後には皆に感
 謝できる”人”を生きたいと思います。

《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



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

TEL 045-913-5181
 TEL 045-913-3577
 TEL 045-910-6327
 TEL 045-911-6100
 TEL 045-911-6100

☆☆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。