



# こんにちは



地域に必要とされ、愛され

平成27年 文月号

大切にされる事業所を目指して

今年は、訪問看護ステーション開設 19 年となりました。

これも一重に、地域の関係機関の皆様のご理解とご協力の賜であると深く感謝申し上げます。

ご承知の通り、国は 2025 年問題を目前にし、地域包括ケアシステムの構築に向けて、介護保険においては地域密着型サービス等を創設し 24 時間の柔軟な介護の体制づくり、医療においては在宅での看取りの実現のために 24 時間の在宅医療を推進しております。

当法人におきましても、社会や地域のニーズを踏まえ、昨年度は地域密着型サービスである定期巡回・随時対応型訪問介護看護と夜間対応型訪問介護の開設をし、又、在宅医療連携拠点事業である在宅医療相談室の開設を致しました。

このように私達の仕事は、国の施策に大きく影響され展開することになりますが、事業を進める上で国の施策の実現の一翼を担うことを意識しながらも、先ずは地域における医師会事業所としての役割を真摯に考える必要があると考えています。法人や事業所の存在意義は、地域貢献であることは言うまでもありません。

更に、職員一同精進し、地域に必要とされ、愛され、大切にされる事業所を目指したいと思います。

統括管理者 吉井 涼子



## 第 19 回都筑区医師会在宅事業部の講演会を開催しました

開設以来毎年、事例発表会を行なってきましたが、今年は 6 月 27 日にケアセンターやわらぎ代表理事の石川治江氏を講師に迎え「訪問・施設でのリスクマネジメント」というテーマで講演を開催しました。

参加者 55 名でグループに分かれ、講師からの質問をグループごとに話し合い、参加者で意見交換するという形式で行ないました。リスクマネジメントを、ご利用者を守る、あわせて組織を守る方法としてとらえ、訪問中のいろんな状況に対応する考え方などを改めて学ぶことができました。

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 24 時間在宅ケアステーション	TEL	045-913-3577
都筑区医師会居宅支援センター	TEL	045-910-6327
都筑区医師会福祉用具センター	TEL	045-911-6100

看護・介護・福祉用具・24 時間在宅ケア

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>

七月七日は七夕です。。皆さんは何をお願いしましたか？  
当職員も何かお願いごとをしたみたいですよ～(^o^)



夏こそ痩せられますように！

看護 鈴木 保代

と、食べながら  
短冊を書いて  
いました。。



夏バテしませんように

リハ 富山 晋

肩こりが治りますように

事務 後藤 瑞佳

家内安全！健康第一！

看護 濱崎 三千代

宝くじが当たりますように

ヘルパー 羽後 みゆき

と、書いていたのに、あわてて「家族が健康でありますように」と書き直そうと  
していました。。本音は??

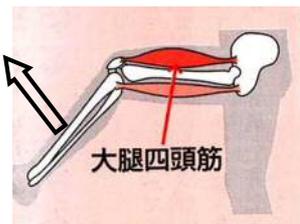
怪我から復帰した中村俊輔選手が  
後半戦も活躍できますように♡

看護 宮島 佳代

世界が平和でありますように  
愛が降りますように！

居宅 井島 洋子

## ～椅子から立ち上がる時や、歩いている時に膝の痛みはありませんか？～



立って歩く時に重要な筋肉のひとつに、太ももの前にある大腿四頭筋という筋肉があります。  
この筋肉は膝を伸ばす時に主に使われる筋肉です！

変形性膝関節症などで膝に痛みが出た時には、膝まわりの筋肉を鍛える筋力トレーニングを行うと、膝が支える力が強くなり安定感が増します。その結果、膝の負担が小さくなり痛みを和らげることができるほか、新陳代謝も高まって長期的にも痛みが起こりにくくなります。

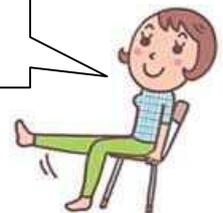
痛みがひどい時は安静が大切ですが、痛みが落ち着いて膝を動かせるようになったら、下図のように椅子に座って膝を伸ばす運動をしてみましょう！

太ももに力を入れ、膝をまっすぐに伸ばし5秒間状態を保持します！

立った状態で膝の痛みがなければ、ハーフスクワットもよい運動です。

膝関節への負担をかけずに大腿四頭筋を鍛えたい時は、膝下にタオルを置いて押し付けるように5秒間膝に力を入れることを繰り返すとよいでしょう。

膝を伸ばして  
5秒間キープ！



### 編集後記

梅雨後半ですね。梅雨が明ければいよいよ夏です！今年こそは暑さに負けないよう、体力をつけておこうと意気込んでいる今日この頃です・・・(川村)

### 【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。

913-6327 統括管理者 吉井