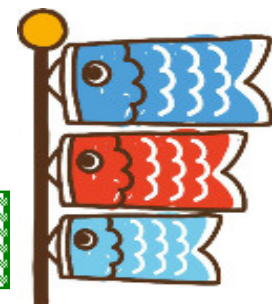


こんにちは



平成29年 皐月号

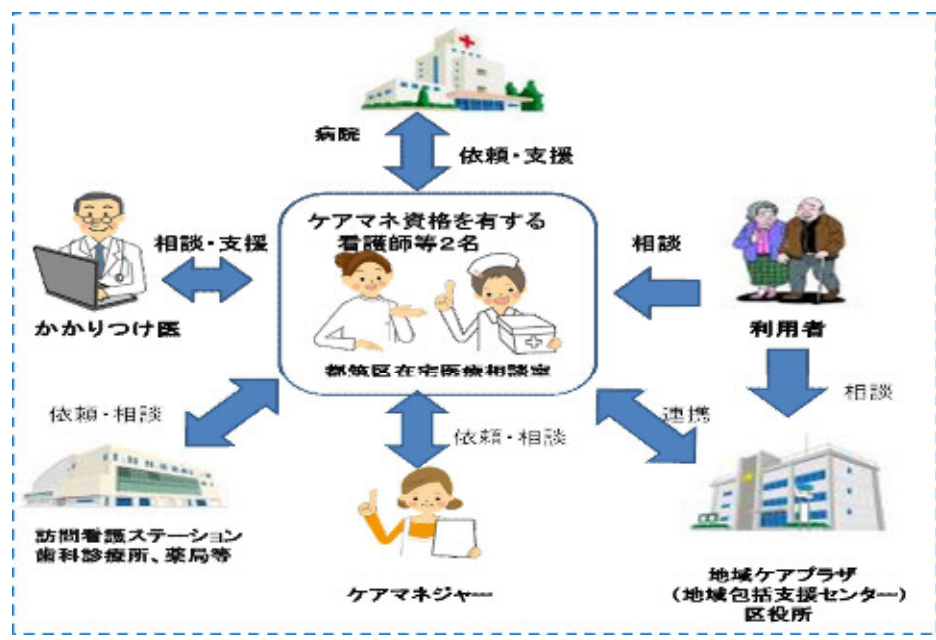
「都筑区在宅医療連携相談室」から

今月は、平成27年1月に横浜市からの委託事業で開設しました「都筑区在宅医療相談室」についてお知らせ致します。

相談室の役割は、区民の皆さんが在宅での療養が必要になった時、住み慣れたご自宅で生活を続けることができるようにご支援するための窓口です。相談者は、利用者・家族はもとより、専門職に対しても、在宅医療に関する情報の提供や状況の整理、必要なサービス等の提案、などを行なっています。

【相談の内容の例】

- ・通院が難しくなってきたけど往診してくれるクリニックを教えてください
- ・胃瘻を造るよう勧められたけれどその後の生活はどうか
- ・夫が末期がんだが、自宅で過ごしたいと希望している、大丈夫だろうか
- ・訪問看護は何をしてしてくれるのか



ケアマネジャーの資格を持った看護師2名の相談員が、丁寧に相談に応じています。在宅医療に関するお困りごとがありましたら、気軽にご相談くださいますようお願い致します。

- 場所：都筑区医師会会館内
- 連絡先：045-910-6582
- 営業時間：月曜日~金曜日 9時~17時 (祝日、年末年始は除く)
- 料金：無料

健康まめ知識

「足は第二の心臓」と言われる理由は全身のツボがあると言うだけではありません！下半身の筋肉の中でも特にふくらはぎの筋肉は血液を全身に送り出すポンプのような働きをしているため、歩くことで血液の循環がよくなってきます。そして下半身の筋肉が強くなるとそれに伴い呼吸回数が増え酸素吸収量が多くなり、心臓も丈夫になってきます。さらに血行が良くなれば脳にも新鮮な酸素が多く送り込まれ、脳の活性化につながってきます。

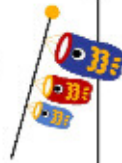
足を動かさず何もしないでいると筋肉量が減少しますし、ポンプ作用も働きにくくなってしまうため、足の裏も脳も刺激しながら一步一步、歩きましょう♪



☆ナーシングホームより☆

現在、ナーシングの登録者の方は 15 名になりました。先月からは、デイサービスで一日 14 名のご利用者をお迎えし、やっと通常のデイサービスになってきたと安堵しています。

5 月は、子供の日のための鯉のぼりをご利用者さんと制作をしました。施設の壁に真鯉と緋鯉が、元気に泳いでいます。お雛様と違い、鯉のぼりを挙げていた時期には決まりがないようですので、5 月一杯は泳いでもらいます。



☆人工呼吸器の勉強会を行いました☆

在宅において人工呼吸器を使用される方が増えており、関わるスタッフの知識を深めるためチェスト株式会社の方をお願いして研修を行いました。人工呼吸器の仕組みや呼吸リハビリの基礎知識まで幅広く教えていただきました。実際の現場で行っている呼吸器の回路交換や排痰ケアなどの再確認の機会にもなり実践に活かしていきたいと思います。

【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



編集後記

早くも最高気温が 30℃ 近くまで上がる日もある一方、朝晩は急に冷え込んだりします。寒暖差で体調を崩さないように、皆さまもお気をつけください（金枝）

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
都筑区医師会ナーシングホーム	TEL 045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24 時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

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『在宅事業部門』からお入り下さい。