

# こんにちは



平成29年 長月号

## ～ リニューアルしました ～

既にご存知の方も多いと思いますが、今年の6月に都筑区医師会会長が水野クリニック院長 水野恭一から大山クリニック院長 大山学に変わりました。又、昨年は、看護小規模多機能型居宅介護施設「ナーシングホーム」を開設し、新しい職員を多数迎えるなど、当法人においては大きな変化が続きました。この機に、パンフレットとホームページをリニューアル致しましたので、お知らせいたします。



大山学 新会長

ホームページには、在宅事業部門の「特徴・理念」を始め、広報誌「こんにちは」のバックナンバーや各事業所の紹介・研修会の実績・職員の1日の仕事の様子やスタッフによるブログなど様々な紹介ページがあります。またパンフレットには、ホームページと同様に都筑区医師会の紹介が掲載されており、在宅事業部門に関しても平成27年10月に作成した「私たちのケアの理念」についても今回改めて掲載することができました。

皆様、新しくなったホームページを是非、覗いてみてください。



都筑区医師会訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑区医師会ヘルプーステーション

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。

## 健康まめ知識

季節の変わり目は、体調を崩しやすいという方がいらっしゃると思います。気候の変化にストレスを感じているだけではなく、胃痛や体調不良などの症状がみられる時もあるかもしれません。それは激しい寒暖の差が自律神経への負荷となっているからです！寒さや冷えがストレスになりやすい人は、冷やさない事が基本です。腹帯やカイロなどでお腹を温める習慣を身につけて下さい。外出する時は、ストールや羽織りものをするなどを意識し、朝と夜・屋外と室内の温度差をやわらげましょう。また、冷たい食べ物や飲み物は、胃への刺激となり、胃を荒らす原因の1つになります。胃を冷やすことで胃の働きが悪くなるので、胃の不調を感じる時は出来るだけ温かいものか常温のものを選ぶように心がけて下さい。寒暖差や寒さへの対策を知り、不安定な体調になりやすい季節の変わり目を健康に乗り切りましょう♪



防災

## 9月1日は防災の日です

防災

台風・高潮・津波・地震等の災害についての認識を深め、それらの災害に対処する心構えを準備するためとして、昭和35年に制定されています。また9/1を含む8/30から9/5までを防災週間と定められています。地震の話題も多いですが、8月から10月にかけては台風や大雨による被害も多く、この時期は防災について考える機会となると思います。

国によると防災の心得として、

- ① 災害が起こったら自分の命を守る
- ② 被害の拡大を防ぐ
- ③ 助け合いの行動
- ④ 安否の確認
- ⑤ 災害発生前の備え
- ⑥ 避難生活への備え
- ⑦ 避難持ち出しの便利グッズ

以上が挙げられていました。



詳細に関しては内閣府のホームページを参照して頂くと、とても参考になると思いますのでぜひ一度確認してみてください。



## 8月のナーシングホーム

ナーシングのダイルームにはティーディスプレイがあります。3種類の飲み物をボタン一つでホット・コールドと選ぶことができます。以前は、コーヒーもあったのですが、評判が今一つで、現在は、緑茶、ほうじ茶、スポーツドリンクになっています。

そんな折、美味しいコーヒーが飲みたいとご利用様から要望があり、8月25日から5日間、おやつタイムにナーシングカフェをオープンしました。

ささやかではありましたが、満面の笑顔で「美味しい」と何度も言ってくださるご利用者もおられ、やってよかったと、スタッフもほっこりさせて頂きました。



## 編集後記

8月は梅雨のような長雨が続き、洗濯物が外に干せない日が続きました。ようやく暑さも一段落し、朝晩は涼しくなり過ごしやすいようになってきました！

9月はスッキリ晴れる日が多いといいですね(^-^)

(金枝)

## 【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