

こ ん に ち は



平成21年 第9号

夜は虫の声に秋を感じるようになりました。
でもまだまだ残暑がきびしい季節、どうぞお身体を大切に

豆知識

メタボリックシンドローム

メタボリックシンドロームという言葉を知っていますか？

肥満のイメージが強いですが、「内臓脂肪の蓄積により、高血圧や糖尿病、高脂血症などが重なっておこっている状態」を指します。

このような方は、高血圧や糖尿病などひとつひとつの病気が軽症であっても、動脈硬化が急激に進行して心筋梗塞や脳梗塞になる危険が高くなります。

メタボリックシンドロームかどうかを知るにはまず腹囲を測ります。

へそ周りのウエストサイズが男性で 85 cm以上、女性で 90 cm以上ある方で次の①～③のうち二つ以上にあてはまる方はメタボリックシンドロームが心配です。

運動をしたり、食事を適量にするなど、お気をつけください。

- ①血清脂質(血液検査の結果、中性脂肪値 150 以上、HLD コレステロール値 40 以下)
- ②血圧が高い(上の血圧が 130 以上、または下の血圧が 85 以上)
- ③血糖値が高い(空腹時血糖が 110 以上、または血糖値を下げる治療を受けている)

『よろしくお願ひします。』

6月から、こちらで働かせていただくことになりました片野恵子と申します。在宅介護をチームで支えていることが素晴らしいと思います。皆様の指導のもと、私もチームの一員になって、支えていけたらと思っております。何卒よろしくお願ひ致します。

ヘルパー 片野恵子

花言葉 ~コスモス~

乙女の心、美麗、調和

ギリシャ語の「秩序」「飾り」

「美しい」という意味の「コスモス」の言葉に由来しています。星がきれいにそろった宇宙のこともコスモスと呼ばれ、そこから花びらが整然と並ぶこの花も、コスモスと呼ばれるようになりました。宇宙の「コスモス」と花の「コスモス」の語源は、同じなのです。和名は「秋桜(アキザクラ)」。秋に桜のような形をした花が咲くから秋桜と命名されたと伝えられています。



7月に行われた勉強会を少しですがご紹介します☆

◎訪問介護とは

講師は、ヘルパー管理者の青柳でした。

・訪問介護員の役割

要介護高齢者や心身障害者が自分ではできない、日常生活上のことに対し援助することです。

一人ひとりの利用者の個別性に配慮した、質の高いサービスが提供できるということは、利用者や家族の不安を和らげ、安全で満足感のある生活を支えることが出来る！！

◎訪問看護とは

講師は、看護管理者の吉井でした。

今回は、訪問看護の制度について学びました。訪問看護は、疾患や病状によって介護保険又は、医療保険での制度の利用が、決められています。

各スタッフが、訪問看護の制度について理解し、利用者さまに説明できるということは、利用者様の安心や信頼にもつながると思いました。

◎移乗移動動作と排泄ケア

講師は、毎年恒例の葭田美知子先生にお願いしました！

身体の自然な動きを再現するような介助方法を確認し合い、学びました。

介護される人にとっては、安楽で介護する人にとっては、負担を軽減することができます。

～編集後記～

近所の盆踊りに、子供が浴衣を着て行きました。着せてあげながら、ちょっと帯がきついで、すごくワクワクしていた～自分が子供の頃を思い出しました。

暑さの厳しい時期ですが、夏バテには気を付けましょうね。(内海)



利用者様からいただいた一句

葉桜が

手をつないでいる 仲よさそう

ありがとうございました。

また、一句できましたらお寄せください。

【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

TEL 045-913-5181

都筑ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

都筑区医師会第二居宅支援センター

TEL 045-911-6100

都筑医療センター介護福祉用具センター

TEL 045-911-6100

看護・介護・福祉用具 FAX

045-911-6700

居宅 FAX

045-910-6506

☆☆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。