



各事業所より年始のご挨拶を申し上げます

令和2年 睦月号

訪問看護

新年あけましておめでとうございます。都筑区医師会訪問看護ステーションをご利用いただき、誠にありがとうございます。今年は4月に医療的ケアを必要とされる方々のライフステージに応じた支援が出来るよう、横浜型医療的ケア児・者等コーディネーターを当ステーションにも配置することになりました。

今後も職員の知識と技術の向上に努め、スタッフ一同協力してご利用者・ご家族の思いに寄り添った看護を提供できるように日々精進してまいります。

今後ともご指導ご鞭撻のほど、よろしくお願いいたします



福祉用具

新年あけましておめでとうございます。令和の時代を迎え、福祉用具も年々進化しているように感じます。

本年も、皆様にご満足頂けるサービスの提供を心がけて参る所存でございます。昨年同様のご愛顧を賜りますよう、何卒よろしくお願い申し上げます。

居宅支援

新年あけましておめでとうございます。今年は十二支の始まり『子』。元々、十二支は古代中国で時刻や方角を意味した漢字を12個、並べたものでしたが、人々が覚えやすいよう動物に例えようとしたとき、「子沢山で繁栄」から「ねずみ」が当てられたとも言われています。

そんな『子年』。区切りの始まりの年として、改めて私達の支援を見直し、皆様の思いを大切に承りながら生活の色々な「栄」をご援助できるように努めてまいります。本年もどうぞよろしくお願いいたします。



ヘルパー

新年明けましておめでとうございます。今年はいよいよオリンピックが日本で開催されますので、金メダルをたくさん取って欲しいと願います。

私たちも、もし介護サービスのメダルがあれば、獲得できるよう更なるサービスの質の向上に努めて参ります。本年もよろしくお願い申し上げます。



☆☆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/wp/center/zaitaku_features/
『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。



先月号では介護予防・健康づくりに効果的な「元気づくりステーション」についてお伝えしました。

そして今回は、認知症の発症リスク軽減や介護者の心理的負担の軽減効果がある「認知症・予防カフェ」についてお伝えします。

認知症・予防カフェとは、誰もが参加でき、認知症予防の体操をしたり、認知症の人や家族の悩みを共有しながら、医師や看護師、社会福祉士などの専門職に相談もできる集いの場です。主な活動内容は、お茶やお菓子を用意して、喫食しながら参加者同士が会話を楽しんだり、脳トレーニング、運動不足解消のためのエクササイズ、料理・手芸・ガーデニング・将棋などの趣味活動などが挙げられます。



都筑区には9ヶ所設置されており、公民館や集会所、自治会館で集いの場を設けています。参加費は100円～300円ほど。参加者の行動は自由で、途中の入退室も可能ですので、ご興味のある方はお気軽に参加されてはいかがでしょうか？



健康まめ知識

最近笑っていますか！？笑いとは、人とのコミュニケーションで生まれる現象です。笑う事により脳が刺激され、脳から神経に伝わると免疫機能活性ホルモンや快楽・鎮痛作用のあるホルモンが分泌されます。また、ウイルスや細菌などの異物が体内に入ったときに攻撃してくれるナチュラルキラー細胞も活性化します。これにより、笑う事で身体が活性化し、免疫力がアップすると言えます。つまり、免疫コントロール・自己治癒力の向上がなされます。



さらに笑う事は腹式呼吸による効果も期待できる為、副交感神経の働きを助け、自律神経を整えてくれます。そして、腹式呼吸は、横隔膜を鍛え肺の強化にもなります。笑い過ぎてほほやお腹が痛くなった経験があると思いますが、これは笑った時に顔・胸・腰・背中など様々な筋肉を使っている証拠です。運動不足の方やお年寄りには大変効果的な運動になります。涙が出る時は、自律神経が活性化され副交感神経がさらに優位な状態になっています。多くの効果をもたらしてくれる「笑い」。今年もたくさん笑い、より良い1年にしましょう♪

研修会の報告



今年は、「利用者と家族の思いを理解する」というテーマで、昨年に引き続き家族支援専門看護師の児玉先生を講師に招き、講義とグループワーク形式で事例検討会を行いました。

家族を互いに影響を与えあうシステムとして考え、何か問題が起こった時に利用者本人だけを見るのではなく他の家族やその他取り巻く環境含めて見ていくことが大切であると学ぶことができました。

職員間の活発な意見交換もあり充実した研修会になりました。



編集後記

あけましておめでとうございます。令和初となる2020年のお正月、皆様どうお過ごしでしたか？今年オリンピックが東京で開催されますね。どんな年になるのか、今から楽しみです♪

皆様の1年がまた豊かで健やかでありますように。今年もよろしく願い致します。

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。

913-5181 統括管理者 吉井