

こ ん に ち は



令和5年 3月号

統括管理者の吉井より、ご挨拶申し上げます。

統括管理者としての15年を振り返り

在宅事業部門 統括管理者 吉井涼子

日頃から、格別なお引きたてを賜り誠にありがとうございます。
私事ですが、3月をもって定年を迎えます。

当訪問看護ステーションの開設準備中の平成7年11月に入職し、平成19年10月に統括管理者に就任し現在に至ります。入職して27年、統括管理者になり15年が経ちますが、振り返ると短いようで、沢山の貴重な経験をさせていただきました。

組織としましては、前統括管理者から訪問看護・訪問介護・居宅支援・福祉用具貸与事業を引き継ぎました。その後、平成26年に定期巡回・随時対応型訪問介護看護、夜間対応型訪問介護を、平成27年には都筑区在宅医療相談室を、平成28年には看護小規模多機能型居宅介護を、令和2年には横浜型医療的ケア児・者等コーディネーター事業を開設して参りました。

良きも悪しきも、日本における医療介護業界の大きな変換期の真ただ中で、私たちは、医師会の事業所としての役割を真摯に考え、地域のニーズに応えるべく、新たな事業に取り組み、邁進してきた15年間だったと思います。この間、本当に多くの人に支えられ、仕事し、生きているのだという事を日々感じ、自身の考え方の狭さや無知を思い知ることができました。そして今、介護保険が施行されて22年が経ち、当初とは、医療介護をとりまく環境も変化し、医師会事業所に求められることも多岐に渡ってきました。これからも、行政や地域のニーズに応えつつも、法人内の様々な課題に向き合いながら、地域の方々に「その人の『生きる』を支える」質の高いチームケアの提供ができますことを、心から願っています。

最後に、未熟な管理者をご指導頂きました関係機関の皆様、心から感謝申し上げます。



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

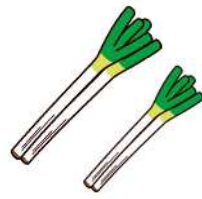
看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

FAX 045-911-6700

居宅

FAX 045-910-6506

健康まめ知識



今回は、うどんやそば、ラーメンなどの麺類に、お味噌汁や寒い時期には鍋に、炒め物や和え物、冷ややっこなどの“薬味”として活躍する「ネギ」の健康まめ知識をお伝えします！まず、身体を温め、強い抗菌効果があるので風邪予防が主な効果になります。また、ネギの白い部分と青い部分は違う栄養素を含み、それぞれ健康効果も異なるため、どちらも上手に活用するのがおすすめです♪白い部分は糖質のエネルギー代謝を助けるビタミン B1 と結びつき、体内にとどまって効果を長持ちさせる作用や、殺菌作用、血栓予防・発汗促進作用などがあります。また、独特な匂いの元になっているアリシンはビタミン B1・B2 とセットで炭水化物の代謝を促進し、ネギオールは免疫力賦活・殺菌作用・熱さましの効果などが期待できます。そして、青い部分は緑黄色野菜であり、ビタミンやミネラルがたっぷり含まれています。βカロテン・カルシウム・ビタミン C を多く含み、抗酸化・美肌・血流改善・免疫力向上・代謝アップ・ストレス緩和などの効果が期待できます。それぞれの栄養素を無駄なく摂取し、健康維持に役立ててください♪



編集後記

統括管理者の吉井が3月末をもって定年退職となりました。最終出勤日は事業所内で花束を贈呈し挨拶をしてもらいました。4月1日からは新体制となり、宮島佳代が新たな統括管理者になります。引き続き、より良いサービスを提供できるよう一丸となりますので、よろしくお祈りします。



☆日常でできる、花粉対策特集☆

暖かな日差しに春の訪れを感じますが、花粉症が気になる季節になりました。厚生労働省のホームページには、今や日本全国平均の有病率は約 15%、南関東に限ると約 23%との報告が…。そこで、日常でできる花粉対策のポイントをまとめてみました(^^♪



- 掃除**：雑巾やワイパーで拭き取ってから掃除機をかけると花粉の舞い上がりを防げます。布製品にはコロコロが効果的☆
- 潤い**：湿度は 40~60%が適正とされています。のど飴を舂めたり、小まめなうがいを中心かけると、喉の粘膜にある繊毛の動きが活発化し、花粉を排出してくれます。
- 装い**：マスクとメガネ、帽子は花粉の侵入防止に効果的です。入室前に服を“優しく払う”と、花粉が舞い上がりにくいです。
- 時間帯**：飛散量が多いのは、都市部では午前中に山から飛散した花粉が到着するお昼前後と、気温が低下し、舞い上がった花粉が降りてくる夕方頃です。



ナーシングだより ~桃の節句~



3月3日はひな祭り♪女の子が「健やかに育ち、幸せでありますように」と願いを込めて雛人形を飾るのが風習ですね(*^*) ナーシングホームでは、利用者様に作っていただいた雛人形を玄関に飾り、昼食時にちらし寿司でささやかなお祝いをしました♪



【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。

9 1 3 - 5 1 8 1 統括管理者 吉井