

# こ ん に ち は



今年もお世話になりました。良いお年を



令和5年 12月号

## ☆グループワーク研修会を開催しました☆

当事業所では、ご利用者及びご家族により良い支援を提供できるようになること、職種の違う職員とスムーズに協働できるようになることを目的に、定期的にグループワーク研修会を開催しています。今回は、11月18日に『コミュニケーションスタイルワーク』というテーマで、ナーシングホーム管理者の石濱千秋が講師となって研修を行いました。

**コミュニケーションスタイルとは：**コミュニケーションの取り方の傾向、好みのことで、話すスピードや行動などが「早い」か「ゆっくり」なのか、意識の向く先が「データ・根拠」重視なのか、「気持ち・思いやり」が重視なのかにより4つのスタイルに分かれます。今回は、テーマ①「あなたは、どういうほめ方をされたいですか？」、テーマ②「どんな時にズレを感じますか？」についてスタイル別で話し合い、発表しました。

**研修の学び：**1つの物事に対して、個々で感じ方や考え方などは異なりますが、その違いがもたらす行き違いで、ストレスやトラブルに繋がってしまうこともあります。グループワークでは、同じテーマでも、コミュニケーションスタイルによって感じ方や考え方、大事にしていることに違いがあることを体験しました。また、スムーズなコミュニケーションを行うためには、誤解などによりズレが生じやすいという前提を持つこと、考え方の違いを理解して歩み寄り、お互いの特徴を活かし合うことが大切だと学ぶ貴重な機会になりました。



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
都筑区コーディネーター拠点	TEL	045-910-6586

### FAX 番号

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・福祉用具

居宅

コーディネーター拠点 045-911-6700 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。ぜひご覧ください☆☆

[http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku\\_features/](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』からお入りください♪

## 健康まめ知識



～生姜のパワーで健康的に美しく～

さわやかな辛みが薬味として活躍し、身体を温めてくれる「生姜」は、あまたある漢方薬の半分以上に配合されていると言われ、様々な効果がある食品です。



**生姜の辛味成分:**「ジンゲロール」と「ショウガオール」という成分で、ジンゲロールは生の生姜に多く含まれています。ショウガオールは生姜を加熱して水分をとばすことでジンゲロールの成分が変化したものです。

**健康効果:**ジンゲロールは胃腸の働きを活性化し、消化吸収力を高めます。また、老廃物を排出する効果や抗炎症作用、抗酸化作用もあります。ショウガオールは血液の流れを良くして身体の芯から温める効果があります。胃腸など身体の芯から温まることで、免疫力が上昇して風邪予防に繋がることや冷え性の改善、基礎代謝の上昇、脂肪燃焼効果などが期待できます。



**生姜を食べて健康に:**豚肉の生姜焼きや魚を煮込む時や汁物に入れたり、刻み生姜を添えたりと、様々な料理に活用できる生姜はご飯のお供に最適ですね♪ちなみに、お寿司にガリ(甘酢生姜)が添えられているのは、食中毒予防と吐き気を抑えるためだそうです。色々な料理のアクセントになる生姜を使い、健康に役立ててみてはいかがでしょうか。

## 看護協会の研修で各病院の看護師長が見学実習に来られました☆

神奈川県看護協会では、看護管理者の資質と看護水準の維持向上のために「セカンドレベル実習」を設けています。この度、地域連携実習先として当事業所に依頼があり、横浜新都市脳神経外科病院、横浜旭中央総合病院、横浜労災病院の看護師長各1名が実習に来られ、訪問看護やナーシングホームの役割などをお伝えした後、ケアを見学して頂きました。実習後、師長さん達は「より具体的に退院支援について考える機会になった」と話されていました。私達も、皆様が安心して退院し在宅で過ごすために病院との連携を密にすることは勿論、退院後の生活についても病院側に伝えて、在宅生活への理解を深めていただく必要性を再確認しました。



## 編集後記

気づけば師走、新型コロナウイルス感染症が5類に移行されて初めての年末年始となる今年は、忘年会やイベントなどが再開され、活気づいているように感じます。皆さまはどのような1年を過ごされましたか。私は推し活に熱中していた1年で、各地へ行く時は一眼レフを携え、趣味の写真撮影を楽しんで気分を上げていました(\*^^\*)♪



## 各事業所のメールアドレスはこちらです

訪問看護ステーション : kango@tsuzuki-med.org  
訪問ヘルパーステーション : helper@tsuzuki-med.org  
居宅支援センター : kyotaku1@tsuzuki-med.org  
ナーシングホーム : nursinghome@tsuzuki-med.org

## 【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。

913-5181 統括管理者 宮島

在宅事業部門の活動をInstagramでも紹介していますので、よろしければフォローをお願いします♪

都筑区医師会のホームページ、または <https://www.instagram.com/tzkda.homecare/>へ

