

こ っ ぱ ん に ち は



26日からパリオリンピックが始まりますね



令和6年 7月号



在宅事業部より：水分補給に関するお願いと署名協力のお礼を申し上げます

7月に入り厳しい暑さが続いています。訪問時にご利用者の熱中症を予防するため、室温や体調などを考慮し、必要時には水分補給やエアコン使用に関する声掛けをさせていただきます。また、私たちも熱中症予防のため、訪問中に持参した水筒で水分補給をする場合がありますので、ご理解いただければ幸いです。加えて、報酬改定に伴う料金変更の書類に署名をしていただき、ありがとうございました。なお、ご不明点などございましたら管理者までご連絡ください。今後ともよろしくお願い致します。



ナーシングホームで七夕演奏会を開催しました



都筑区医師会ナーシングホーム（看護小規模多機能型居宅介護）は通常のケアに加え、イベント活動も定期的に行っています。昨夏に開催した夕涼み演奏会が好評だったので、今夏も7月6日に開催しました。当日は、ご利用者とご家族、近隣にお住まいの方々、自治会の方、スタッフとその関係者、総勢70名程度の参加があり、昨年より倍以上の人数となりました。演奏の部では、当事業所の看護師が所属しているサクソグループ[Saxophone Quartet Rosasana]による演奏に加え、ピアノとのセッションもあり、昨年よりバージョンアップした演奏が披露されました。今回、多くの方にご参加いただいたこと、「すごく楽しかった。」との言葉を頂戴したことは、励みになると同時に私たちの活動が少しずつ地域に浸透してきたことを実感しました。今後も皆様に楽しんでいただけるようなイベントを企画し、地域への発信を継続していきます。



ピアノセッションの様子

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

7月1日～10月31日の間、職員各自所定日数の夏季休暇をいただきます

当事業所は上記の間に夏季休暇を設けており、職員各自所定日数のお休みをいただいております。その際、訪問時間の変更や担当の振替、お休みなどのご不便・ご迷惑をおかけしますが、何卒ご了承くださいませ様よろしくお願ひ申し上げます。



健康まめ知識



～暑い夏でも美肌を保つ赤じその効果～

赤じその旬：しそはお刺身やお寿司に添えたり、食事に和えたりと様々な料理に活用できる栄養豊富で香り高い食材です。中でも「赤じそ」は6月から8月までの時期にしか取ることができない貴重な食材です。

夏の時期でも期待できる美肌効果：赤じそは青じそよりも薬効が高く、美肌を保つ

「β-カロテン」の含有率が多いとされています。肌細胞は紫外線などの刺激を受けると活性酸素が発生し肌の老化に繋がってしまうのですが、β-カロテンには活性酸素を退治し、正常な代謝を促す効果があります。また、豊富に含まれるビタミンCがシミの原因になるメラニンの生成を抑制するので、紫外線が強い夏の時期でも美肌効果を期待できる心強い食材です。更には、肝臓の解毒作用の成分も含むので肝機能の低下による肌荒れや肝斑を予防できます。

摂取方法：飲みやすい赤じそジュースがオススメです♪また、赤じそを使ってふりかけや和え物を作るのもいかがでしょうか。

～都筑区医師会 多職種連携協議会～

都筑区には、医療・介護に従事する15団体が集まって都筑区全体の様々な事を話し合う多職種連携協議会があります。その一環として、「糖尿病、心疾患、摂食嚥下、ターミナル」の医療テーマ毎に分かれた4つのチームが疾病の対応、予防、区民の皆様への周知等を目的に活動しています。

今回、7月28日に心疾患チームが企画する市民向け講演会『心不全とは？』が開催されます。猛暑の中ではありますが、ご都合がつく方の参加をお待ちしています。



関東の梅雨入りは例年より2週間ほど遅い6月21日でした。短い梅雨になりそうですね。梅雨が明ければ夏本番！熱中症に注意して過ごしましょう。また、7月26日から8月11日までパリオリンピックが開催されます。東京オリンピックから3年、月日が経つのは早いですね。日本とフランスは7時間の時差があるので中継は夜中が多そうです。応援も程々に生活リズムを崩さないことも意識していきたいですね☆

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

