


# こ ん に ち は



今年の桜は長く咲いていたように感じます 

令和7年 4月号

## 都筑区医師会は発足 30 周年。今年度もよろしくお願ひします

在宅事業部門 統括管理者 宮島佳代

春の訪れとともに、新年度を迎えることができましたこと、心より感謝申し上げます。一般社団法人横浜市都筑区医師会は 1994 年に都筑区が誕生したことを受け、翌 95 年に発足し、今年で 30 周年を迎えることができました。30 周年に先立ち、昨年 11 月に行われた式典で深澤立会長は「コロナ禍を経て、改めて顔の見える関係と、つながりの重要性を痛感した。このつながりを大切にし、都筑区の発展に貢献できる会になっていきたい。」と挨拶されていました。



そして、私たち在宅事業部門は 28 年前、都筑区で 1 ヶ所目の訪問看護ステーションとして開所し、現在はヘルパーステーション、居宅支援センター、ナーシングホームと合わせて 4 つの事業所を中心に、ご利用者の皆様との出会いを大切に地域と連携しながら、安心して療養生活を送っていただけるよう努めてまいりました。特に、在宅医療の重要性が増す中で、私たちは更なるサービスの質の向上を目指し、普段から地域との多職種連携を深め、それぞれの専門性を発揮し、お互いに高めあい、有事の際には協力し合えるように連携を強化していきたいと考えております。

私自身、訪問看護に携わって 25 年以上になりますが、管理者として自分の対応がより良いケアにつながっているのか、日々自問自答しております。ご利用者・ご家族の声は私たちの気づきにつながります。皆様の声を大切にし、ご利用者・ご家族が考える暮らしに寄り添い、サービス提供できるよう引き続き努力してまいります。ご不明な点やご要望等がございましたら、お気軽にお知らせください。今年度もよろしくお願ひいたします。



☆☆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/](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。



## 健康まめ知識



～体調不良の原因に？春の「5K」にご用心～

**春の5K**とは：「乾燥」「強風」「寒暖差」「花粉」「黄砂」を指し、どれも頭文字が「K」なのが由来とされています。

4月はこれらの現象が目立つ時期とされていますので、以下に挙げる対策などで不快感を軽減し、体調を整えましょう。

**対策①**：加湿器を使用したり、保湿クリームやリップクリームで保湿に努めましょう。寒暖差には自律神経を労わることが大切です。睡眠時間を確保し、規則正しい生活リズムを心がけること、食事は豚肉や豆腐、ごま、食物繊維類などを意識的に摂ると良いでしょう。



**対策②**：外出時にはマスクを着用し、帰宅時はまず服を払って入室したら、早めに洗顔・入浴をするのがおすすめです♪

## 編集後記

今年は桜の開花がここ数年と比べて遅めでしたね。ナーシングホームの桜の飾りもキレイにできました♪♪



## 災害を想定した訓練を実施しました！

早いもので、2011年3月11日に発生した東日本大震災から14年が経ちました。都筑区は震度5弱を記録しましたが、私たちも強い揺れと停電を経験し、テレビで目にした光景は衝撃的でした。しかし、人間の記憶は薄れていくもので天災は忘れた頃にくると言われることも…。

災害時は臨機応変な対応が必要ですが、強い揺れが起こると動揺してしまいます。その時はまず自分の身を守り、その後に適切な行動をとれるよう日頃からの備えておくことが重要です。

そこで今回は、ナーシングホームで震度6強を想定した訓練を実施しました。訓練では、夕方の16時に多くのスタッフが送迎や訪問業務中で、停電や断水が発生し、電話も通じにくい中、「このような状況で何ができるのか？」というテーマで取り組みました。実際には、滞在中のご利用者スタッフの安否確認や二次災害の予防に対応することが精一杯でした。今回の経験を活かし、今後もより良い備えができるよう定期的に訓練を行ってまいります。



## 【目安箱】

ご意見、ご要望などありましたらいつでも遠慮なく、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

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

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

