

すぐに役立つ暮らしの健康情報——

# こんにちわ

2019年 1月号



## “訪問看護ステーションあんしん”

こんにちは。訪問看護ステーションあんしんです。

昨年の夏は記録的な暑さでした。1946年の統計開始以降、東日本の夏の平均気温は過去最高となり、また、西日本は過去2番目に高い気温だったそうです。暑さ以外にも、台風や地震、豪雨と言った災害も重なってしまい、大変なニュースとなっていました。

今シーズンの冬は夏の暑さの反動で、寒さが厳しくなるとも言われています。気温の高低差があると体調を崩しやすくなってしまいます。冬は、インフルエンザといった感染症も流行する時節です。病気にかかるないように予防接種を受ける等、日頃から気を付けていただき、体調が少し優れないようなら早めの受診をして、元気に過ごせるようにしていただけたらと思います。

私達、訪問看護師は夏の暑さ・冬の寒さに耐えて、訪問看護を必要とされている方のお宅に訪問し、お一人おひとりの状況に合った支援を行なっています。

高齢になっても、病気があっても「住み慣れた家で暮らしたい」と思っている方は多いと思います。

- ・この頃足・腰が弱くなってきたなあ
- ・がんになっても自宅で暮らして大丈夫?
- ・歯医者さんの往診があるといいのに
- ・この病気で家に帰れるのかしら?
- ・私たち老夫婦だけでは毎日心細いわ
- ・それでもやっぱり自宅がいい...



社会福祉法人大善福祉会後援会

## あんしんあんしん友の会

企画・発行 〒434-0012 静岡県浜松市浜北区中瀬3829-1

TEL. 053-588-4115

特別養護老人ホーム 多喜の園(内)

**QOLを高める!  
ホーリードクター・アドバイス**

**メディカル・プロファイル・リーディング**

**過度な飲酒と喫煙習慣  
食道がん**

**脊柱管狭窄症**

●介護の知恵袋  
老人性乾皮症  
はつらつ健康ナビ  
休眠日を作ろう

●見逃さないで、この症状!  
震えがある方は医師に相談を  
●今日から、ストレス解消!  
正月病がうつ病の原因に?

「在宅医療」がみなさんをお手伝いします。

在宅医療は医院だけでなく、歯科・訪問看護・薬局・行政など、多くの機関からサービスを受することができます。

- ・寝たきりになってしまった時
  - ・病気やけがで入院し、その後自宅に帰ったものの通院が困難になってしまった時
  - ・病気は重いが家に帰りたいと言っている時（癌など）
  - ・自宅で自然な最期を迎えると思う時
  - ・高齢になり、足腰が弱り外来通院が困難になってしまった時
  - ・だんだん衰えが出て見守りが必要な時
  - ・リハビリを受けたい時
- など、在宅医療を支えるネットワークがあります。  
訪問看護はその中のひとつとして在宅で暮らせるよう支援させて頂きます。
- 写真は自宅にて訪問リハビリを行なっている利用者様と毎日の血糖チェックインスリン手技の訪問看護確認を行なっています。

問診看護ステーションあんしん  
浜松市浜北区中瀬3832-1  
TEL: 053-588-3900  
担当: 井口 修子

