

朝日スマイル通信



2020年冬号 Vol2

発行元:朝日スマイル訪問看護ステーション

日頃から、当事業所をご利用いただきありがとうございます。

日に日に寒さが厳しくなっていますが、いかがお過ごしでしょうか？

当ステーション開所後、初めての冬になります。スタッフ全員、体調管理に努め、元気に訪問させていただきますと思っています。

家族・病院・ケアマネジャー・施設、そしてステーション内の連携も大切にしています。

訪問状況紹介

利用者様も徐々に増え、現在 25 名の方を訪問させていただいています。その一部を紹介します。

- ①各科バラバラに月に3回の病院受診日があり、受診できない日があった A さんに訪問を開始しました。受診日を病院と調整し、月一回の通院で済むようにしました。内服薬もカレンダーで管理できるようになりました！
- ②麻痺があるため一人で外出ができなかった B さんにリハビリ訪問を開始しました。電動車椅子で外出する訓練を重ね、近くの公園まで行けるようになりました。



スタッフ紹介



はじめまして！作業療法士の竹島です。
5歳の女の子のお父さんです。
先日、幼稚園の運動会で一生懸命走る娘の姿を見て成長を実感しました。娘に負けないように、自分も成長していきたいと思います。
利用者様に「ここを使ってよかった」と言ってもらえるようなリハビリを行っていきたくと思っています。
どうぞよろしくお願いいたします。

免疫力を高める方法

風邪やインフルエンザにかからないように免疫力を高めましょう！

十分な睡眠

夜は身体の中で免疫を高めるリンパ球が増えてくる時なので、その時に身体が休んでいることが大切です。



気温と湿度のコントロール

ウイルスは高温多湿に弱く、湿度 50%になるとウイルスはほぼなくなります。冬は室内温度 20～25 度程度、可能であれば加湿器を利用し湿度を 60～80%にするとよいでしょう。

適度な運動

ウォーキングなどの軽い運動は、血行が良くなり、身体を温める能力をつけることができます。無理のない範囲で試してみてもいいでしょうか？



そのほか、風邪やインフルエンザ予防には、手洗い・うがいを忘れずに行うことも大切です。

訪問空き情報

○十分空きあり △空きわずか ×空き無し

看護

	月	火	水	木	金	土
午前	○	△	×	○	△	△
午後	○	○	○	○	○	

リハビリ

午前	△	○	×	△	△	
午後	△	○	△	△	○	

お問い合わせ先 朝日大学病院 朝日スマイル訪問看護ステーション

〒500-8523 岐阜市橋本町 3 丁目 23 番地 ☎058-252-5224