

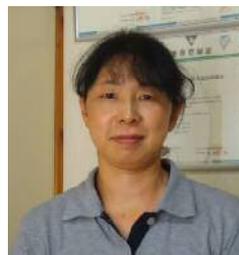
ふかや元気便り

～スタッフ紹介～

スタッフが3名増えました！ みなさんどうぞよろしくお願ひします。

佐藤千春(看護師)

4月16日から勤務しています。趣味はあみものです。
熊谷生協ケアセンターに半年余り在籍し、深谷へ異動になりました。安心していただける看護をしていけるように頑張りますので、よろしくお願ひします。



相原みどり(看護師)

6月に入職しました。以前も訪問看護をしていましたが、まだ色々勉強する事も多く、頑張りたいと思います。よろしくお願ひします。

水島章太(理学療法士)

初めまして！ 7月中旬より熊谷生協ケアセンターから異動となりました。私は、深谷市が地元です。ですので、どんどん深谷市を活性化させて盛り上げていきたいと思っています。よろしくお願ひします♪



★6月より熊谷生協ケアセンターの栗原所長が兼任になりました。

今年度4月は介護保険と診療報酬の改定があり、訪問看護の私たちも対応に追われながら慌ただしく新年度を迎えました。気がつけば早い梅雨明け宣言があり、先日の西日本の豪雨災害の被害に見舞われた方々には心よりお見舞い申し上げます。

この酷暑の中、連日ニュースで報道されている通り、熱中症で救急搬送される方が多くいらっしゃいます。水分だけでなく塩分も、それだけでなく疲労具合や休息が十分に取れていることが明暗を分けます。私たち訪問看護はこれからも皆様の日常生活で気になることに助言をさせて頂くこともありますが、地域の看護師としてお役に立てるよう日々精進してまいります。

栗原知亜紀

リハビリってなにをするの？

リハビリスタッフがいました！！



理学療法士が入ることで、訪問リハビリの依頼も受けることができるようになりました！

お困りの「歩く、起き上がり、立ち上がり、お風呂、トイレ、着替え」など日常生活の動作が、痛かったり動けなかったりすることで出来なかったり、または大変だったり・・・

実際にご自宅へ訪問させていただき、ご本人・ご家族にあった目標を立ててプロが行う痛みの緩和や動作練習を行い、目標を達成できるよう支援します。

- 筋肉をほぐします
- 関節のゆがみを整えます
- 一人ひとりにあった運動をします
等々



～熱中症の対策と予防～

◆こんな時、どうしたらいいの??

熱中症を疑う症状（めまい・失神・頭痛・高体温・大量の発汗・けいれん・吐き気等）があるときは、救急車を呼びましょう。涼しい場所で、首の横、脇の下、太ももの付け根を集中的に冷やしましょう。

また、自力で水分を摂れない時も救急車を呼ぶか、病院へ行きましょう。

◆予防が大切です！！

- ① 冷房の設定温度は実際の室温とは違う場合があります。温度と湿度が測れるものを置いて、チェックしましょう。
- ② お風呂場、洗面所、家の2階は熱がこもっています。窓を開けたり、冷房をつけましょう。
- ③ 入浴は約800mlの水分が失われてしまいます。入浴前後の水分補給が重要です。
- ④ 汗をかいていなくても皮膚や呼吸で水分を失っています。室内だと、のどの渴きを感じにくくなったりします。また、寝ている間にも汗をかいています。のどが渴いたと感じなくても、こまめな水分補給をこころがけましょう。そして、睡眠をとることも予防につながります。

大塚製薬-室内で起こる熱中症 対策と対処法 一部引用



「自分は熱中症にはならない」と過信せず、熱中症を正しく理解し、水分補給やエアコンと扇風機を使って室温を調整して熱中症を予防しましょう！！