



## 5月よりセラピストによる 訪問リハビリの提供を始めました



当ステーションの若手ホープ  
利用者さんとの会話も弾みます

主任  
上原知美



### ハートフルStoryシリーズ第二弾 訪問看護日記

こんにちは、主任の上原知美です。  
私はこぶし武蔵野訪問看護ステーションでお仕事を始めてやっと10か月たったところです。  
ここに来る前にも訪問看護・緩和病棟・手術室などいろいろな経験をしてきましたが、やっぱり訪問看護が大好きなんです。  
患者さん・ご家族に一番近い関わりを持てるのが訪問看護だと感じていますし、看護の原点だと思っています。少しでも長く、また最後までご自宅で過ごしたいという思いを大切に、お手伝いさせていただいています。これまでに会った患者さん、ご家族から教わることがたくさんあり、看護師として引き出しが増えた気がしています。  
そんな中で、私がいつも心掛けていることは、皆さんを「一回は笑わせよう!」美しく言うと「笑顔にしよう」ですか?私は笑わせたいです!(笑)  
これからもこれをモットーに頑張りたいと思いますので、よろしくお願いします。



5月後半より理学療法士が訪問を開始いたしました  
おかげさまでお問い合わせを多数いただいております  
現在は曜日限定してのご提供となっておりますが、  
今後拡大を検討していく予定です

まずは一報ご相談ください!

### じめじめ梅雨の間の 体調管理どうしてますか?

ジメジメした梅雨は、湿気の高さや気圧の変化から独特の体調不良が起こりやすい時期です。

湿度が高いと、体内の水分が汗や尿として外に排泄できずに、体内に溜まってしまいます。そうすると、**食欲不振、体がだるい、むくみ、下痢、頭痛、不安感、めまい、不眠などの症状が現れやすくなります。**

曇りや雨の日でも、太陽の光は地上に届いていますので、朝はカーテンを開けましょう。ウォーキングやストレッチなど軽い運動もおすすめです。

また、発汗させるために、シャワーだけでなく湯船につかるのも効果的です。マッサージをして血流を良くするのも良いですね。



洗濯物がたまってコインランドリーが活躍しそうです。ジメジメ、ムシムシとした体感になるので、早めにエアコンの掃除をしておくこと良さそうです。



こぶし武蔵野訪問看護ステーション 電話049-293-1706  
訪問栄養相談・訪問リハビリも 住所:川越市大袋新田777-31  
行っておりますお気軽にご相談ください

# 訪問看護空き状況

	午前	午後
月	△	△
火	×	○
水	△	○
木	△	○
金	○	◎
土	△	○
日	要相談	要相談

2021年5月末現在の情報です

◎ 空きあり      ○ 余裕あり  
△ あとわずか    × 空きなし

お気軽にお問い合わせください

こぶし武蔵野訪問看護ステーション  
049-293-1706