



ビタミンCが豊富に含まれており、一日の必要量であれば中粒を約7個食べるだけで摂取できています。また、カリウムも含まれているので、塩分を排出してむくみの改善に効果があります。美容食材ですね。

「スキンテア（皮膚裂傷）」って？

皮膚が脆弱な人に摩擦やずれなどの一時的な外力が加わることで皮膚が裂けて生じる創傷です。

スキンテアになると強い痛みを伴うため、ならないための予防ケアが大切になります。エネルギーやたんぱく質の適切な摂取によっても予防・治療につながる可能性があります。



スキンテア予防3つのポイント

1. 保湿

とくに高齢者には1日2回以上の保湿がスキンテアの予防に有効であるとされている。

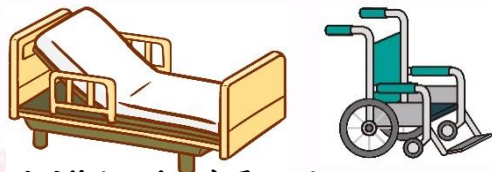
2. 四肢の保護

レッグウォーマー、ストッキネット、チューブ包帯などを用いて、四肢の皮膚の保護に努める。

3. 周囲の保護

ベッド柵などは軟らかいカバーなどで保護を行い、脆弱化・菲薄化した皮膚が触れても刺激が少ない状態に努める。

介護保険サービスについて



訪問看護も介護保険で受けられるサービスの一つですが、他に日常生活での自立を助けるために、福祉用具を提供するサービスがあります。

車いすや特殊寝台（介護ベッド）などは介護保険でレンタルでき、腰掛便座や入浴補助用具などは購入できます。

ご利用に関しては担当のケアマネジャーさんにご相談ください。



チャレンジ脳トレ!

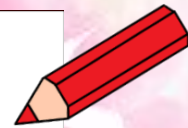
クロスワードで脳トレ!

交差の●に入る「かな」は?

自分のペースで焦らず楽しく脳トレしてみましょう



あ
ふ?さん
さい



答えは5月号に掲載します
3月号の答えは裏面に☞

訪問看護空き状況

	午前		午後	
	9-11	11-13	13-15	15-17
月	×	×	×	△
火	×	△	×	△
水	△	×	×	△
木	×	×	×	×
金	×	△	△	×
土	×	×	×	×

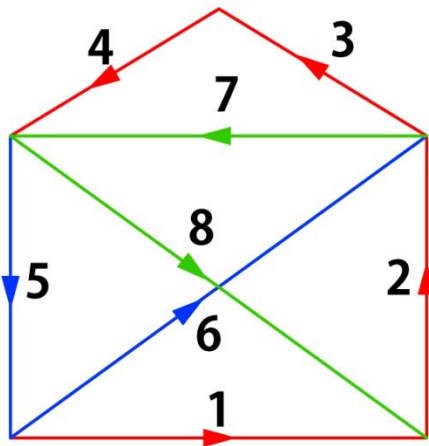
2022年3月末現在の情報です

◎ 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

NO・19 3月号
「チャレンジ脳トレ」の答えです



答え参考例

業務拡大につき訪問看護師募集中
地域密着看護を一緒にやりませんか!

問合せ:武蔵野総合病院 総務課 採用担当
ご質問や気になることなど、お気軽にお電話・メールください。

☎: 049-244-6340 mail: saiyo_kango@musashino-hp.or.jp



武蔵野総合病院 武蔵野
総合病院 武蔵野
総合病院 武蔵野
総合病院 武蔵野