



訪問看護ステーション 森林



〒355-0811

埼玉県比企郡滑川町大字羽尾 1041-7

TEL0493-56-4876/FAX0493-81-5102

訪問看護ステーション森林 HP <https://www.kokoro.or.jp/sta/>

気温が高くなり、冷たいものおいしい季節になりましたね。季節の変わり目は体調を崩しやすい時期でもあるので、心配な時はご相談ください。皆様が安心して過ごせるようスタッフ一同支援して参ります。



訪問看護インタビュー第2弾

今回は5月に訪問看護の実習に来た学生さんたちに訪問看護同行の感想をインタビューさせて頂きました。訪問させていただいた皆様、ありがとうございました。



- ・ご利用者様・ご家族を主体に、どうすればよりよい生活を送り続けることができるか考え、支援することが大切であると学ぶことができた実習でした。
支援するためにも、信頼関係を構築することや、利用者様を深く知る為にコミュニケーションが必要であり、よりコミュニケーションの大切さを感じました。2週間ご指導ありがとうございました。

(実習生 A)

- ・訪問看護はご利用者様が自立した在宅生活を継続できるように支援していくことが大切であることを学びました。2週間ありがとうございました。

(実習生 B)

- ・訪問看護を通して、コミュニケーションの取り方などたくさんのことを学びました。すごく勉強になった2週間でした。ご指導ありがとうございました。(実習生 C)

5月から学生の実習が始まり、訪問時に同行させて頂いています。訪問時は学生も緊張しているかと思いますが、一緒にお伺いすることを楽しみにしています。気兼ねなくお話しして頂き、学んで頂ければと思います。



熱中症予防



今回の特集は、毎年恒例の熱中症予防についてです。

対策1. こまめな水分補給

汗をかかなくても、1日に1200mlの水分摂取をしましょう。のどの渇きを感じたときはすでに水分が足りていません。汗をかいたときは塩分を含んだ飲料や食べ物を摂取しましょう。

対策2. 室温28度を目安に、エアコンや扇風機を利用する

体温の上昇を防ぐために、室内を適温に保ちましょう。保冷剤・冷たいタオルなどの便利な冷却グッズも上手く利用しましょう。

対策3. 服装の工夫や調整をする

吸湿性・速乾性のよい衣類を着用しましょう。汗でぬれた服を着ていると、通気性が悪く体温が下がりにくくなります。外出時には帽子や日傘も利用しましょう。

対策4. 十分な睡眠と健康観察

睡眠不足は熱中症のリスクが高くなります。また人によって暑さの感じ方は違うので普段から体温を測るなど体調管理も行いましょう。

対策5. バランスのよい食事と適度な運動

食事を摂ることで適度な塩分を摂取しましょう。また熱中症になりにくい丈夫な身体を作るために適度な運動も行いましょう。

日頃の健康管理を行う事で、熱中症・感染症の予防にもつながります。
訪問時にも一緒に健康チェックをしましょう。

■ 心音

今回はA様の素敵な切り絵をご紹介させていただきます。繊細で緻密な切り絵で芸術的な作品ですね。どうやったらこんな繊細な作品が作り出せるのかと本当に見る度に感動します。掲載のご協力ありがとうございます。



編集後記



冒頭の挨拶にも出てきましたが、最近本当に暑くなりましたね。冷凍庫のアイスが必須で欠かせません！訪問時に暑さの話題も多くなると思いますが、皆さんのお勧めのアイスや飲み物またはヒンヤリグッズがあったら教えてください。楽しみにしています。楽しい情報も共有しながら、皆と一緒に暑さを乗り越えましょう～！

鈴木・中塚

