

# つくしんぼ

No. 6

2020年4月発行

## 訪問看護ステーションつくし

〒352-0001

新座市東北 2-29-35

ワイズブルミエ 3階

電話: 048-487-2345

<http://www.tmg-houmonkango.jp/tsukushi/>



新型コロナウイルスの感染が広がりを見せています。

国からイベントの中止・延期要請が出る異例の状況になっています。手洗い、うがい、マスクの着用、加湿などの環境調整、食事や睡眠などの体調管理など、日頃からできる事を心がけましょう。

### 昼寝の勧め

お昼を食べた後眠くなるとよく聞きます。成人の睡眠リズムは二層の山があり、深夜2時と午後2時に眠気のピークがあります。これは、人の体温のリズムと関係しています。その為、この時間帯には統計的に事故が多発しています。午後3時までに10分程度の昼寝をすると、事故の発生リスクが減り、午後の仕事の効率があがると言われています。ちなみに、寝る時は部屋の明かりを消して、机などに伏せて寝るとより良いそうです。仮眠前にコーヒーやお茶などを飲んで寝ると、目が覚めの効果が期待できます。

忙しい仕事の中、10分がまとまってとれない方も多いと思いますが、疲れている時ほど試してみてもいいかもしれません。

## 暮らしの保健室全国フォーラム

2/8 暮らしの保健室全国フォーラムに参加してきました。全国の暮らしの保健室を立ち上げた方の取り組みを聞く良い機会になりました。

ところで、暮らしの保健室と言う名称を聞いたことはありますか？地域で元気に暮らせるように、医療に関わるちょっとした相談が出来る所を作りたいと、全国で様々な形で立ち上がっています。暮らしの保健室は介護が必要な方だけではなく、子供からお年寄りまで元気な方も対象になります。場所によって、常駐型、移動型、集いの場になっているところやケアカフェ風に行っているところ、ミニ講義を開いているところ等、地域のニーズに合わせて様々な取り組みがされています。私達の町ではどんな取り組みが出来るのか、これから考えていきたいと思いました。

## 訪問看護師 募集中！

訪問看護師さん募集しています。

興味のある方、是非一度お問い合わせください。

### 勤務時間

8:30~17:00

○要看護師免許

○要普通自動車運転免許

○自転車に乗れる方

入職希望の方は1日体験も受け付けます。

その他、詳細は直接お問い合わせください。

お問い合わせ先

048-  
487-2345

担当：廣田

# うんちのはなし③



最近 TV でも腸活という言葉聞くようになりました。

今回は腸に良いとされる食事の話です。腸は第2の脳とされています。

腸を整えて、免疫機能をあげる事で風邪をひきにくくなったり、アレルギーが軽減したりすると言われています。

腸内細菌は生まれてすぐに決まります。主にお母さんの持っていた菌が赤ちゃんに移ります。

しかし、日々の生活の中で有用菌を摂取する事でよい腸内環境を整える事もできます。

腸によいと言われる食品を下記に載せました。バランスよくとれるといいですね。参考にして日々の食事に取り入れてみて下さい。

## 有用菌を届け、育てる



発酵食品は腸に善玉菌を届けます

## 水溶性食物繊維



玉ねぎやはちみつは善玉菌を育てます  
(はちみつは1日ティースプーン2杯程度)

## 不溶性食物繊維



## 腸の動きを高める食品

ネバネバ・ヌルヌルは便通を助けます

※取り過ぎはよくありません。また、食事制限がある方は摂ってはいけない食品も入っているので、注意してください。

## 訪問看護の現場から 一独居でも最後まで自宅で過ごす①

A氏は独居の方です。身寄りはありません。最後まで自宅で過ごしたいとのご希望があり、訪問診療、訪問看護、訪問介護をセッティングして退院しました。癌の末期でほぼ寝たきりの状態でした。ヘルパーさん達は、毎日の食事をお皿の選定や盛り付け方等の工夫を凝らし、日々の楽しみを持たせてくれました。臨時で使う痛み止めは、座薬を使用していた為、ヘルパー訪問時に本人が痛みを訴え、看護師が臨時訪問する形でした。本人が我慢する時間もあり、医療者の立場からは満足のいくものではありませんでしたが、ご本人にとっては住み慣れた我が家が一番だったようです。この方が最後まで自宅で過ごせた要因の多くは、ご本人の意思とヘルパーさん達の力があってこそだったと思います。

専門職がそれぞれの役割をきちんと理解し、協働して関わる事が出来れば、独居でも最後まで自宅で過ごす事は決して不可能ではないと考えさせられたケースでした。