

聖隷訪問看護ステーション浦安だより

寒さ肌にしみる頃、お変わりございませんでしょうか。
冬は寒さの影響で血圧が大きく変動する季節です。

気を付けたい急な血圧上昇

朝起きて布団から出た時

暖かい部屋から寒い野外に出た時

トイレで排泄する時

入浴後に浴室から脱衣所や寒い室内に入った時

お酒を飲みすぎた時

強いストレスを感じた時

高血圧を防ぐ生活習慣のポイント

- ①塩分を控え、一日三餐バランスの良い食事を摂る
- ②暮らしの中で体を動かす機会をつくる
- ③自分なりのストレスコントロール術を身に着ける

去る11月15日、市民向け公開講座「在宅で看取るということ」の講演に当ステーション松平がパネリストとして発表しました。

対象者様の現在やこれからをお支えしたく、内容の濃い講演となりました。松平の講演の中に「私の四つのお願い(箕岡真子)」～あなたが重い病気にかかり、自分の意思を伝えられなくなった時にどうしてほしいですか～の問いは、誰にでも訪れる終末期、自分の願望を書き残しておく大切な作業です。詳しい内容について興味のある方はお声掛けください。

今月の職員紹介

事務の小柳昌代です。
今年の1月からステーションの事務をさせて頂いています。
訪問看護の事務は初めてで沢山の方に助けていただきながら、日々勉強させて頂いています。至らない点が多々ありますが今後とも宜しくお願い致します。



当ステーションの素敵なご利用者様
数か月前体調を崩し1ヶ月寝たきりになり認知機能の低下が現れていた方、週二回の訪問看護での認知症ケア(脳トレ・体力に合わせた運動)を行い、今では座位で食事を摂り、歌をうたいながらタンバリンでリズムをとって下さいます。これからは週に1回のデイサービスへの通所も始まり本人は楽しみにしてらっしゃいます。一度は眠ってしまった本人の機能が蘇り意欲向上に繋がる認知症ケア、今後も皆様に寄り添い邁進します。

