



# 聖隷訪問看護ステーション浦安だより

春風の候、仕事や学校は新年の始まりです。皆様はどのようなスタートを迎えられたでしょうか。

風邪やインフルエンザの流行が過ぎ去り暖かくなってきました。「春眠暁を覚えず」という言葉にあるように、強い眠気を感じる時期です。花粉症の薬の影響の方もいるかも知れません。春の眠気を効果的に解消するための、眠気覚ましに効果のあるツボを押してみてくださいはいかがでしょうか。

## 中衝(ちゅうしょう)

眠気覚ましの特効のツボ。反対の手の親指と人差し指で挟みこんで揉みます。イライラを落ち着かせる効果もあります。



## 合谷(ごうこく)

頭痛やめまい、胃腸の不調にも効きます。眠気を抑え、全身の血行を良くするツボ。左図赤い点、反対側の手で手の甲をつかむように押します。



## 今月の脳トレ



### 第1問

たぬきが持っていた宝箱の中身は何でしょう

### 第2問

入り口が一箇所なのに、出口は二箇所。これは何でしょうか  
ヒント: 身に着けるもの

### 第3問(難問)

マルでもあり、さんかくでもある文字は何でしょうか



《3月号の答え: 第一問: 踏み切り 第二問: 加湿器 第三問: 鹿児島》



## 所長交代のお知らせ

4月より管理者をさせて頂くことになりました松平泉です。

前任者の思いに加え、新たにスタッフ全員の思いを込めて、更に聖隷訪問看護が活躍できる場を増やしていきたいと思っております。

「訪問看護って何をしてくれるの?」という言葉がまだまだ聞かれます。聖隷ということだけでなく、訪問看護のことを多くの人に知っていただき、どのような方でも一人でも多く自宅で生活を続けられる方が増えることを願っております。聖隷の法人内での連携、同フロアで働くみずたま介護ステーション様との連携も大切に頑張っております。

今後とも宜しくお願い致します。



## 素敵にご利用者・ご家族様の素敵な日常

80代男性のご利用者をサポートされる奥様は、訪問の度に穏やかにご本人のことを伝えて下さいます。ステーションを利用され半年、ほぼ寝たきりのご主人様を、奥様は日々の言葉がけと、本人のペースを崩さない様な接し方、訪問看護師は体調・介護について共に取り組みました。今では訪問時、ご本人は椅子に座り看護師を迎えてくださり、先日は奥様と三人、車椅子を押しながら満開の桜を見にお散歩に出かけました。発言の少なかったご本人から「よろしくお願ひします」「(桜)綺麗だね」等の言葉が聞かれたのは、奥様の献身的なサポート、愛情の証だと感じます。

お一人お一人、環境も性格も違う中で奥様のサポートは魔法のようにご本人に良き変化を与えて下さっています。

