



# 訪問看護部だより



NO.5 2017年1月

新年あけましておめでとうございます。日頃から当ステーションの活動にご協力いただき誠にありがとうございます。まだまだ寒い日が続きますので、体調管理に注意して過ごしましょう。

さて今回は、なかなかパソコンを開いてホームページをご覧になる機会のない方のために、湖東厚生病院のホームページに掲載している、当ステーションの紹介です。どうぞご覧ください。写真は12月に現在のスタッフで撮り直しました。

## 訪問看護

訪問看護ステーションは、看護師5名と理学療法士1名の計6名のスタッフで、御家庭を訪問しております。

介護を必要とする状態で日常生活にお困りの方、病気を持ちながら日常生活を送ることに不安のある方、人工呼吸器・酸素・胃ろう・点滴・尿の管が入っていて管理に不安のある方、自宅で継続的にリハビリテーションが必要な方、自宅で最期を迎えたいと考えている方などに御利用していただいております。訪問は決められた時間内ではありますが、その時間は一人の利用者さんとその御家族にのみしっかりと向き合い、様々なニーズにお応えしております。

療養生活に不安のある方がご自宅で快適に過ごせますよう、主治医と連絡を取りながら、24時間体制で、充実した看護とリハビリでゆとりある療養生活をお手伝いさせていただきます。

まずはご相談下さい。直通電話018-855-4102（お昼や夕方がつながりやすいです）



訪問看護ステーションの他にも、湖東厚生病院各部署の紹介や、外来診療の情報など掲載していますので、ホームページを開ける環境にある方は、クリックしてみてください。



各部署の紹介は  
ここをクリック

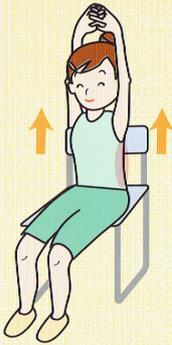
## 簡単ストレッチで正月気分を吹き飛ばそう！

当ステーション理学療法士の工藤さんおすすめのストレッチです。  
できる範囲で良いので、ゆっくりはじめてみましょう。

らくらく体操の  
前後に

## ウォームアップ&クールダウン

★回数の目安★  
各10カウントずつ  
伸ばす



①背伸び



②両脇を伸ばす(左右)



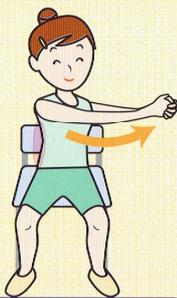
③背中を丸め、両腕を伸ばす



④胸をひらく



⑤前後肩回し



⑥左右に体をねじる(左右)

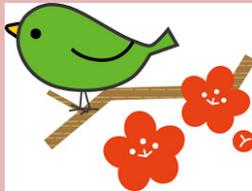


⑦ひじを押しして肩のストレッチ(左右)



⑧脚の裏を伸ばす(左右)

寒い冬は、あっという間に終わります。体調を整えて、元気な体と心で、春を迎えたいものです。



\*\*\*ケアマネジャーの皆様へ\*\*\*

**湖東訪問看護ステーションの空き状況**

訪問看護は、火曜日と木曜日に、

若干の空きがあります。

時間などご相談下さい。

訪問リハビリも、若干の空きがあります。

ご相談下さい。

今年もどうぞよろしく  
お願い致します。

湖東訪問看護ステーション TEL 018 (855) 4102  
090-7669-7352

気軽にご相談ください

