

まごころ LETTER

令和2年9月号



医療法人社団まごころ

〒284-0043 四街道市めいわ 3-16-8

info@magokoro-zaitaku.com

https://www.magokoro-zaitaku.jp



四街道まごころクリニック



まごころ訪問看護ステーション

TEL 043-309-8261

TEL 043-312-1423

FAX 043-309-8262

FAX 043-312-1424



新入職員の紹介



9月に入りましたが、相変わらず厳しい残暑が続いています。みなさまお変わりありませんでしょうか。引き続き、こまめな水分補給や室内の温度調整を行うなど、熱中症対策に努めていきましょう！

さて、7月より、新たな仲間が加わりましたので、ご紹介いたします。

■インタビュー内容 1. 自分の好きなおとこ 2. 自分の弱点 3. 意気込み



訪問看護師 鈴木 理恵

1. 楽しい事や人が好き、これと決めたらすぐ行動、マイペース
2. 緊張しやすい
3. ご利用者の皆様が少しでもご自宅で安心して生活ができ、幸せを沢山感じながら過ごせるようお手伝いさせて頂きたいと思っています。至らぬ点もあると思いますが、宜しくお願い致します。

“私の第2の人生”

こんにちは、初めまして。皆さまいかがお過ですか？
まごころクリニックさん、言語聴覚士の宮阪さんに面倒見てもらっている現在69才、ペンネーム・モモです。お世話になってから早約4ヶ月。先生および皆、よい人ばかりで頭がさがるります。いくら仕事とはいえヒトの温かさに触れています。

病気を告知された時はショックで、大粒の涙が出て止まらなかったです。私は主人を10年前に同じ病、多系統萎縮症で家で介護したものです。まさか私も同じ病とは。信じられませんでした。まだ仕事もしていましたし、車の運転もしていたのに…。でも、主人の背中を見させてもらったから、私頑張ります。人の目など気になりますが、仕方ないです。これは病になった人しかわからない事です。

これから、このまごころレターで5回の連載をさせていただくことになりました。楽しみにしてください。この病にならなかつたら、出会えることのない人たちです。今なら出来ること、今のわたしに出来ること。わたし頑張ります。どうか応援してください。見ててね。

ご利用者さまからの
新連載★スタート!!



まごころ防災委員会より

9月1日は「防災の日」です。そろそろ大雨や台風に備えておくことが大切かと思えます。新型コロナウイルス感染リスクのある今、あらためて災害時の『避難』を考えましょう。

まず知っておきたいのが、災害時は避難所に行くことだけが避難ではありません。自宅が頑丈な建物で危険な地域ではなく、安全が確保されている場合は自宅に留まりましょう。ホテル、親戚や知人宅も選択肢のひとつです。新型コロナウイルスの感染リスクのある状況では、避難は3密(密閉・密集・密接)を避けるためにも有効です。

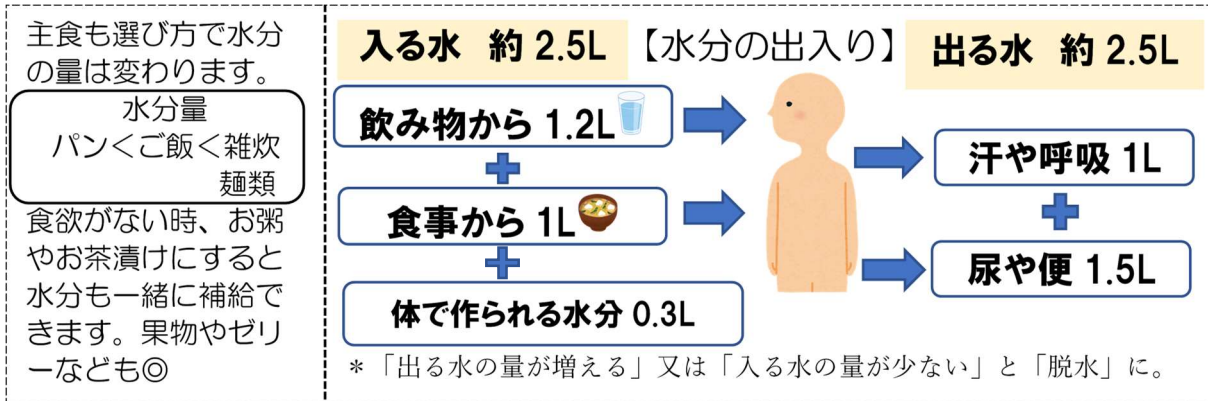
また、あらかじめハザードマップ、防災マップ等で、危険の有無を確認しておくことが大切です。ハザードマップ、防災マップ等に図示されていなくても、危険な場合があるので注意しましょう。「警戒レベル」は、避難に時間を要する人とその支援者や、特に危険性の高いところにいる方は「警戒レベル 3:高齢者等避難」の段階で避難を開始、「警戒レベル 4:全員避難」の段階では、危険な場所にいる方全員が速やかに避難することを意味しています。「全員避難」は全ての人が避難所に行くことを示したものではありません。

新型コロナウイルス感染症が蔓延する今ですが、できるだけ3密を避けつつ、避難所への避難は命を守る最終手段として、躊躇なく選択してください。(日本災害情報学会より抜粋) 防災グッズに服用中のお薬、お薬手帳、マスク、アルコール消毒、ウェットティッシュを準備しておくことをおすすめします。我が家も先月防災グッズの点検、見直しを行いました。

事務:四海

もぐまごレター(栄養・嚥下サポートチーム)

9月になり、若干朝晩の気温が涼しく感じられるようになりましたが、まだまだ残暑が続くようです。暑い夏は意識して水分を摂られる方が多いですが、段々涼しくなると飲む量も減る傾向にあります。しかし、毎日尿や便などで体から失われる水分があるため、季節を問わずきちんと水分をとみましょう!



☆1日の飲む水分は約1.2L。コップ1杯(200ml)を6回は飲むようにしましょう。

☆「のどが乾いたら飲む」ではなく、「飲む時間を決める」のがおすすめです。

☆食事が少ない方は、食事からとる水分量も減ってしまうので、要注意!

編集後記

9月に入り8月とは空気が違い少しずつ過ごしやすくなってきましたが、まだまだ暑い日が続いています。夏の疲れが出ている方もいらっしゃると思いますが、『食欲の秋』ということで秋の味覚を満喫していきましょう。

今回より“モモ”さんによるコラムがスタートしました♪5回の連載予定ですので、次回も楽しみにお待ち下さい!!

同行看護師:佐々木、事務:西室