

まごころ LETTER

令和4年12月号



医療法人社団まごころ

info@magokoro-zaitaku.com



四街道まごころクリニック

TEL 043-309-8261

FAX 043-309-8262

〒284-0043 四街道市めいわ 3-16-8

<https://www.magokoro-zaitaku.jp>



まごころ訪問看護ステーション

TEL 043-312-1423

FAX 043-312-1424

【新入職員の紹介】

新たに医師が2人増えました！

人柄をお伝えすべくインタビューを行いました。今後お会いした際には、宜しくお願い致します。

■インタビュー内容 1.自分の好きなところ 2.自分の弱点 3.意気込み

非常勤医師

竹内 一博



1. 元気があること
2. 忘れ物しがちです
3. 地域の医療に貢献できるよう頑張ります！

✿梶田医院の院長先生です✿

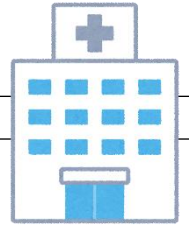
非常勤医師

林 誠也



1. よく笑うところ
2. 痩せられない
3. 患者様の生活に寄り添いたいです！

✿さんむ医療センターの総合診療科の先生です✿



防災クイズ！ 防災には備えと『考えること』が大切と思いクイズを作りました！

家にいたら震度6の地震。停電し家は傾いています。家族の1人は歩けません。どうやって避難所に行きますか。

解答は次ページです。



【グリーフケアとは】 同行看護師 湊



人は大切な人を失ったとき、故人を思い慕う気持ちを中心に湧き起こる感情・情緒に心が占有されそうな自分に気づき、死別という現実に対応して、この窮地をなんとかしようとする努力を試み、不安定な精神状態になることがあります。同時に身体上にも不快な反応・違和感を体験することがあります。これらを「グリーフ」と言います。

このような状態にある人に、さりげなく寄り添い、援助することを「グリーフケア」と言います。(日本グリーフケア協会より)

当法人でもご自宅でお看取りされた方のお宅に伺い、ご家族の労をねぎらいつつ故人を偲び、ご霊前にお線香をあげさせていただくことがあります。

お伺いした際に、ご家族さまの中で体調や精神面に不調を感じていたり、今後の生活へご不安がありましたら、訪問した者にお伝えください。

ご家族を亡くされたときに感情的に不安定になることはよくあることです。そんなときは遠慮なく当法人までお電話ください。生前ご訪問していたスタッフがお話を聞かせていただきます。当法人では患者さまをお看取りした後もつながる関係を含めてグリーフケアと考えています。

【まごころクリニック 開院 10 周年を迎えました】

2012 年 10 月に開院したまごころクリニックがこのたび 10 周年を迎えました！
日頃お世話になっている利用者さま、連携させていただいている事業所の皆さまにこの場をお借りして厚く御礼申し上げます。

サンプル品を試着しました
色はスタッフで検討中です！

☆まごころ 10 周年企画☆と題しまして、この 1 年間さまざまな企画を考えています。

まず第 1 弾といたしまして、スタッフが着用する 10 周年記念アウターを製作中です。胸元・袖には記念のロゴや名前の刺繍も入る予定で、現在担当スタッフが一生懸命準備を進めています

そのほかにも、利用者さま、事業所の皆さま向けにもあることを計画中です！皆さま、どうぞご期待ください！



～年越しそば🍜～

今年もあっという間に12月ですね・・・。

12月といえば、年越しそば！ということで、今回は年越しそばの由来や食べ方についてお伝えしたいと思います。

【由来】

年越しそばを食べるという習慣は、遅くとも江戸時代後期の大阪には存在していたようです。そばは細く長く伸びるので、「健康長寿」「家運長命」などの縁起をかついで食べるようになったというのが代表的な説だそうです。その他にも、「旧年の厄災を切る」や「金運を呼ぶ」という説もあります。

【栄養】

そばは食物繊維を含み、食後の高血糖予防や便秘にも効果があります。また、ルチンというポリフェノールの一種も含まれ、毛細血管を強くし、血流を良くする作用もあります。市販のそばは小麦粉を含むものが多いので、そばの割合が多いものを選ぶのがおすすめです。

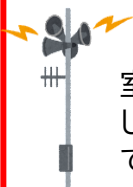
【食べ方】

1 品でバランス良く食べたい方→野菜(カットわかめ、冷凍ほうれん草)、たんぱく質(卵、油あげ)などを追加。

血圧が高い方→おつゆは薄めに作り、飲まない。

縁起がよく、美味しいおそば。素敵な1年になるように🌟と願いを込めて年越しそばを食べてみるのはいかがでしょうか。

防災クイズ解答



揺れが収まってから、ブレーカーを落としガスの元栓を閉めます。



室内から靴や帽子を身に着けて外に出ましょう。介助が必要な時は近所に助けを求めましょう。防災グッズ、貴重品、保険証やお薬を忘れずに！防災無線などで避難所が空いているか確認し、車椅子や車など近所の方の力も借りて避難しましょう。



編集後記

今年最後のまごころレターをお届けいたしました！少し早いですが、今年も1年間大変お世話になりました。

寒さが厳しくなり冬本番となりました。皆さまくれぐれも体調にお気をつけて新しい年をお迎えください。来年もどうぞよろしくお願ひいたします。(石崎・石塚・小針)