



新しい年を迎え 謹んで新年の祝詞を申し上げます



2019年に新天皇の御即位に伴い元号が令和に改められ、令和初の新年を迎えました。

昨年のパレードでは新皇后様が一瞬、涙ぐみお姿が印象的でした。きっと、お立場としてのあれこれや、日本社会の出来事、そしてパレードに参列して下さった国民の皆様の思いに対する涙だったのではないかと勝手に推察しております。

一方で昨年は大きな災害にも見舞われ、いまだに生活が成り立っていないという報道には心が痛みます。文京区でも避難所が開設され避難された方も少なくない聞いておりますが、私たちが訪問させて頂いている利用者の皆様には、被害が及ぶことなく過ごせたことは幸いと感じております。今後も今まで以上に災害時についての備えを検討していきたいと考えております。

2019年は社会的な大きなニュースの多い年でしたが、訪問看護ステーションけせら、居宅介護支援事業所けせら、は同年12月1日に、開設20年を迎える事が出来ました。開設当初は4名のスタッフでしたが現在では、ヘルパーステーションせらも加わり、何とか文京区の地に根付けたのではないかと感じています。これもひとえにスタッフをはじめ、多くの関係する皆様に支えて頂いた結果と感謝に堪えません。これからは根付いた根が真っ直ぐにのびていき、しっかりとした大木になるように本年も地に足を付け歩いていきたいと思っております。また、利用者様にとっても私たちにとっても行ききる平和な社会となることを願い、2020年最初のあいさつにさせていただきます。

株式会社けせら 代表取締役 阿部 智子



当ステーション、鈴木ヘルパー作のハンコねずみ↑

ヘルパーステーションせらでは 介護職員による「たん吸引」 が出来ます！



たんの吸引とは、各種分泌物やたんが気道に詰まって、気道を狭窄し、窒息や呼吸困難がおこるのを防ぐために行われる処置です。

ヘルパーステーションせらでは「鼻腔内・口腔内・気管カニューレ内」のたんの吸引等を行っています。

また、「障害福祉サービス」も行っていますので、障がい有する方のたん吸引も行うことが出来ます！

いままでは医師法等により医師・看護師等のみが実施できていた「たんの吸引等」ですが、平成24年から一定の研修を修了した介護職員が「たんの吸引」や「経管栄養」を行うことができるようになりました。

現在も介護職員がたん吸引等を行う場合は医療や看護との連携による安全確保が図られている等の条件があります。

当ステーションでは、たん吸引指導の資格のある看護師が在籍していますので、【訪問看護ステーションけせら】と【ヘルパーステーションせら】のスムーズな連携が可能で、たん吸引を希望されている方に合った吸引の指導を行うことが出来ます！

詳しい内容や、ご相談、ご質問などあれば右記までお問い合わせ



ヘルパーステーションせら

〒113-0033

文京区本郷 3-15-2 本郷二村ビル 201

電話：03-5840-7040

責任者：阿部 英明（あべひであき）

Poo マスター便 り 便秘予防 ①

Poo マスター

毎日寒い日が続きますね。

冬の寒さで背中を丸めて過ごしていませんか？

普段の生活で背筋を伸ばし姿勢を正すことで腸管が潰されることが防げます。さらに腹部を「の」の字を書くように手でマッサージすると腸が動き、うんちの通りをよくします。この「Poo マッサージ」で身体をあたため、背中を伸ばすことで腰痛予防にも繋がります。

※Pooとはうんちの撃です



非常食を

いざという時の非常食！昔から乾パンなどがありますが、硬くてばさばさしているので少し食べづらいですね。最近は柔らかいパンや、ご飯などたくさんの種類の非常食があります。

簡単に作れると話に聞く非常食は本当に簡単なのか？美味しいのか？ひまわりママで実際に作ってみました☆



今回こちらを調理。フリーズドライされたピラフと赤飯。お湯、またはお水を入れて待つだけ！※フリーズドライとは食品を凍結したままの状態を乾燥したものです。



手間もかからず完成！普通のご飯よりは少し柔らかめになりますが、お味はとても美味しいです。いざという時にご飯が食べられるのはやはり嬉しいです。備蓄品に加えたいですね！

健康コラム

転ばないための5つの習慣！

看護師 徳江 幸代

3. こまめにからだを動かそう

日常生活での家事や外出、通勤も含めて運動ととらえれば、時間が無くても続けることが出来ます。

4. 日光を浴びて散歩しよう

日光を浴びると皮膚でビタミンDが作られます。そのため、ビタミンDは「サンシャイン・ビタミン」とも呼ばれます。ビタミンDには骨を丈夫にしたり、筋肉やバランスを高め、結果、転びにくいからだをつくる効果があることがわかってきました。戸外を歩くと四季折々の自然に触れ、風情を楽しむこともできます。

5. 無理なくエクササイズを続けよう

自然に楽しく続けられる「自分流エクササイズ」を、毎日5分でも10分でも続けて、三日坊主ではなく3週間、3か月と続けているうちに習慣となり、気が付けば30年というのが理想です。

武藤芳照 著「いくつになっても転ばない5つの習慣」より

1. 足の裏の感性を磨こう

足は本来、手と同じくらい鋭敏な感性と運動機能があります。裸足や鼻緒のついたものを履くなど心がけましょう。足指じゃんけんもお勧めです。



グー、チョキ、パーと両足で同じものを履く



片足パー、片足グーなど、両足でじゃんけんさせても面白い



2. こまめに水を飲もう

水分不足は体に変調をきたしやすく、転びやすい状態を招きます。「目覚めに一杯、寝る前に一杯」を基本に、喉が渇く前に、水を飲む習慣を付けましょう。

よろず相談やっています

第1・4月曜日には、ひまわりママで「よろず相談」を行っています。お気軽にお越しください。健康相談はもちろん、「ちょっと気になることがあるけど相談するほどの事かしら？」など小さな疑問や、お悩みもどうぞご相談ください。看護師 阿部 智子が担当いたします。



ご利用者様、そのご家族の皆様様の作品を募集しております。趣味でされている絵画や俳句、園芸などありましたら、写真など貸していただけると嬉しいです。



ひまわりママで毎月つづけている季節の飾り

株式会社けせらでは訪問看護、訪問介護、居宅介護支援事業所の三つの部門で利用者様のご希望に添えるように様々な活動を行っております。まずはお気軽にお電話でご相談ください。



株式会社 けせら
URL: <http://houkankesera.net>
TEL&FAX: 03-3815-1170
営業時間: 平日 8:45~17:45
2020年1月発行 発行元:株式会社けせら広報部