

# けせら通信

vol.24 令和6年3月号

## 令和6年春の訪れ

株式会社けせら 代表取締役 阿部 智子

令和6年の年明けは大きな災害から始まりました。災害に見舞われた地域で暮らす方々の苦痛や困難は計り知れず、一日も早い復興と安楽な日々を迎えられるよう祈念いたします。

株式会社けせらは創業24年目を迎えました。今の社会は高齢化であり単身世帯や高齢世帯も増加している中、けせらでは介護事業を通し地域で生きて、暮らし続けたいを支援するを理念としてきました。しかし、それぞれの思いをかなえるには一事業者だけでは成立しません。地域で生活する方々や、他の専門職の皆さまとの協働が必要です。特に災害時においては協働できる仕組みづくりを急ぐ必要があると考えております。皆さまとともにこれからも、誰もが地域で暮らし続けられる社会の実現を目指したいです。

けせらでは、この数年退職する職員が存在する一方、新たな職員の入職も増えております。看護・介護業界の人材不足や報酬の課題など解決につながりにくい問題を抱えながらも、けせらという一つの船に乗っていただき転覆しないよう職員一丸となって舵を取っていただけると幸いです。ほんのりと春の訪れを感じる時もあり、けせらの利用者様という御縁をいただいた皆様とともに、また被災された地域の皆さまにも春の暖かさが行きわたり希望の年になることを祈念したいと思います。

### 健康コラム

## 季節の変わり目！春の体調不良の予防と対策

看護師：徳江 幸代 ✨ 笠原 由美子

春は日々の寒暖差や気圧変動が大きい季節です。春になると「やる気が出ない」「頭痛がする」「日中眠くなる」などの経験はないでしょうか？このような症状は自律神経の乱れによって引き起こされています。今回は春の不調の原因と予防についてお伝えいたします。



### 【不調の原因】

激しい寒暖差・・・寒暖差に対応する為、多くのエネルギーが消耗され、疲れやだるさを感じやすくなります。  
目まぐるしい気圧の変化・・・低気圧の影響で血液中の酸素濃度が下がり、日中眠気やだるさを感じやすくなります  
日照時間の変化・・・冬に比べて日照時間が長くなるため、生活リズムが崩れやすくなります。  
生活環境の変化・・・卒業、入学、就職などの変化で生活が大きく変化し、自立神経のバランスが崩れやすくなります  
花粉症・・・花粉から体を守ろうと免疫機能が過剰に活動し、それにより体力の低下し眠気やだるさを感じます

### 【予防と対策】

食事はバランスよく摂りましょう。食事をとると消化の為に副交感神経が活発に働き、体がリラックスモードになります。また、こまめに体を動かすことも大切です。運動すると自律神経のバランスが整えられます。ウォーキング、サイクリング、水泳などの有酸素運動がおすすめです。入浴はシャワーだけでなくしっかり湯船に浸かるのもいいです。38～40℃のお湯に10～20分が効果的です。少しぬるいかな、と思われるかもしれませんが10分入っているとぽかぽかします。睡眠をしっかりとることも大切です。就寝前に目元や首元を40℃くらいの蒸しタオルやアイマスクで温めると効果的です。



自律神経を整えて春の不調を乗り越えましょう！！





どんな場面も対応できる経験者も、日々勉強中の新人も、優しく、厳しく心を込めて寄り添う看護師の皆さん

経験、技術、知識三拍子そろった頼れるリハビリのエキスパートPTさん



昨年秋以降に入職しました  
よろしくお願  
いいたします

10代で介護職を目指した  
脇本ヘルパーに質問してみました

① 10代でこの職業を目指したきっかけが何かあるのですか？

介護業界に興味を持ったきっかけは、中学生の時に職場体験で介護施設に行ったことです。想像以上に大変な事ばかりでしたが、その分沢山の方から感謝される仕事だと知り、両親の勧めもあり挑戦しようと思いました。

② 実際に現場に出てみていかがですか

世間一般には「きつい」と言われる仕事ですが、現場に出てみないとわからない楽しさや、やりがいもあると思いました。確かに大変ですが、想像以上にやりがいも見出せて、これからも頑張ろうと思えました。また、ヘルパーそれぞれのスケジュールが違うため、管理能力を身につけられるとも感じました。

③ いつかこうなりたい、という未来の自分像はありますか

まずはヘルパーとして独り立ちして、目の前の利用者さんに喜ばれるケアを出来るようになりたいです。ゆくゆくは先輩方に頼られるヘルパーになりたいです。

介護士としては勿論のこと、社会人としてもまだまだ未熟な自分ですが、先輩方や、ご利用者様から色々なことを学び、介護士としても一人の人間としても大きく成長できるように頑張ります。これから、よろしくお願いいたします。

ヘルパー 脇本 凜来

よろず相談行っております 第1・4月曜日



「気になることがあるけど、相談するほどのことかしら」ケアマネ、看護師などの専門職が皆様の小さな疑問やお悩みをお聞きいたします。どうぞご相談ください。

ケアマネジャー・看護師・ヘルパー随時募集しております！

地域の力を皆様の力をお貸しください！けせらと一緒に働いてみたいと思われましたら、ご連絡ください。

コミュニティカフェひまわりママ

第1、第4 火曜日  
第2、第3 水、木曜日  
13:30~15:00

みんなで手芸、運動、ゲームをして楽しんでます☆



本郷居場所づくり  
運営委員会

Re などでしこ元町  
会場をご利用になりたい方は、個人・団体を問わず、お気軽にご連絡下さい。

☎ 03-5840-6871  
(株)けせら内 市川



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、定期巡回・随時対応訪問看護介護の4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: 03-3815-1170  
営業時間: 平日 8:45~17:45  
2024年3月発行 発行元:株式会社けせら広報部