

SHKニュース 2月号

暦の上では立春を過ぎましたが、春は名のみの風の寒さで雪景色も続いています。春先は気温の変化が大きく、自律神経のコントロールが乱れて体調を崩し易い時期です。健康管理に気をつけましょう。

鬼は外、福は内!



介護予防をテーマに勉強会をしました

あたまとこころとからだを活性化するおすすめ 8 (エイト)

	①	②	③	④	⑤	⑥	⑦	⑧	
月	献立を考える 料理をつくる 買物をする 掃除や家事をする	新聞や本を読む 文字や文章、 手紙や日記を 書く	将棋や囲碁、 ゲームやパズル (クロスワードや 数独、間違い探し など)を楽しむ	人と交流する 人と会う おしゃべりをする 電話で話す	ストレッチや 体操、 ウォーキング をする				
日	手芸や工作 日曜大工や 農作業、園芸 生き物の世話 をする	音楽を聴く 歌をうたう 楽器を演奏する	クイズ番組や ドラマを観て 一緒に考える	人と交流する 人と会う おしゃべりをする 電話で話す	ストレッチや 体操、 ウォーキング をする				

- ★ 疲れた時、つらい時、眠れない時は呼吸法で体と心を整えましょう。
- ★ ストレッチや運動の時の動作は息を吐きながらゆっくり行いましょう。
- ★ 喉が渴いたと感じる前に、こまめに少しずつ水分補給をしましょう。
- ★ 体調がすぐれない時や、痛みがある時は無理せず横になり頭・体・気持ちを休めましょう。

リラックスには呼吸法がおすすめ！
鼻から1・2・3吸って、
口からフーの形で1・2・3・4・5・6・7・8・9吐き切る！

毎日の習慣に取り入れて、いきいきと過ごしましょう！

訪問看護についてのアンケート結果

R6年11月～12月に実施したアンケート結果をご報告します。

概ね満足頂いており、利用者・介護者の相談相手、機能訓練、排泄や食事の工夫や指導、介護負担の軽減についてのさらなる充実を望まれています。いただいたご意見を今後のケアに活かしてまいります。今後ともよろしく願いいたします。

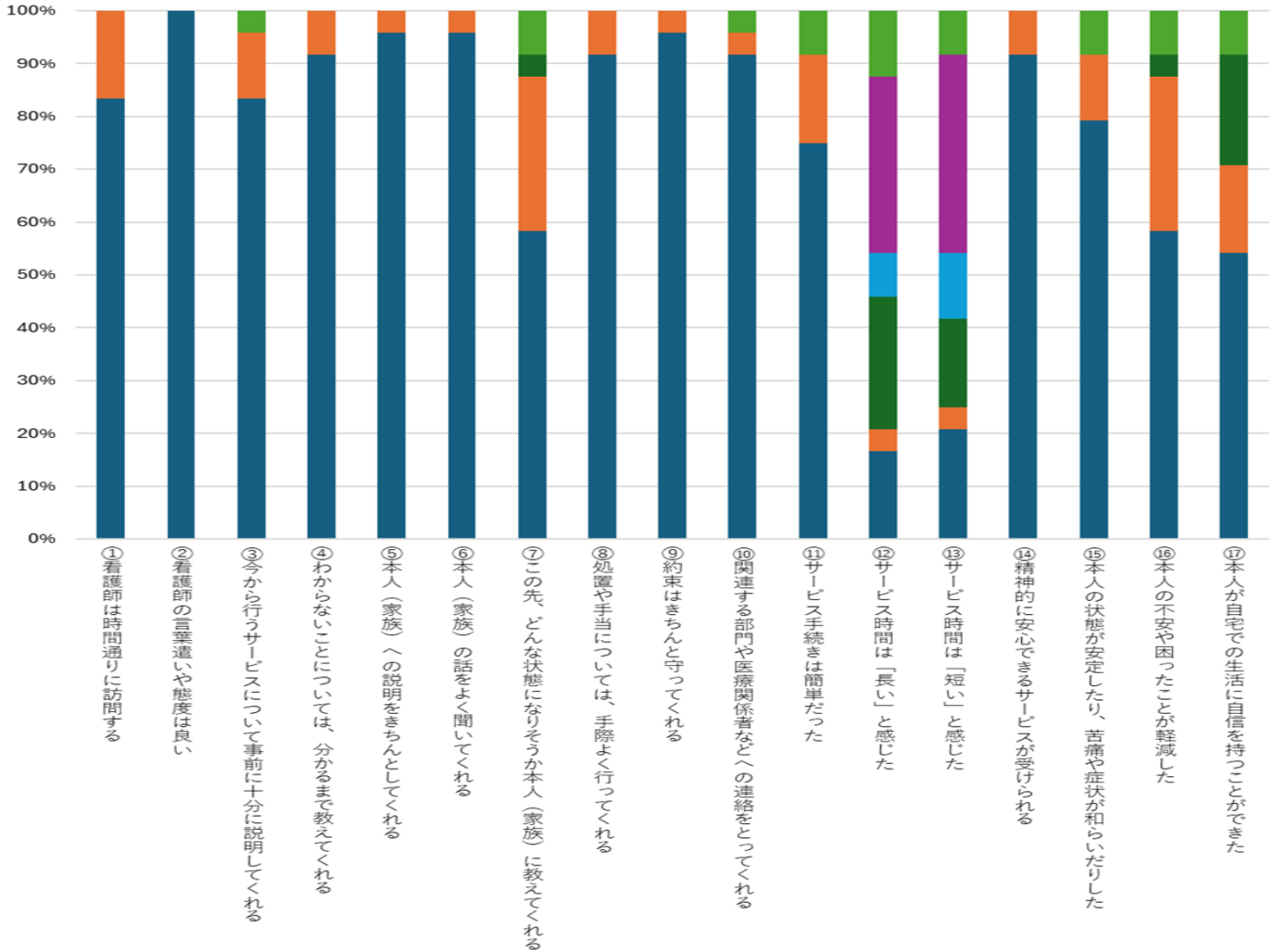
訪問看護についてのアンケート結果

R6.11~12月実施

配布95件中 回答66件
回収率 69%

- 5 そう思う
- 4 まあそう思う
- 3 どちらともいえない
- 2 あまりそう思わない
- 1 そう思わない
- 0 無回答

総合評価 (%)	満足	76	やや満足	14	普通	2	回答無	8
----------	----	----	------	----	----	---	-----	---



これから充実してほしい内容

1	機能訓練	18	5	排泄の工夫や指導	13	9	食事内容の指導	14
2	病気や薬の説明	8	6	介護負担の軽減	11	10	負担額軽減の方法	5
3	機器・用具の使い方	6	7	介護者の相談相手	12	11	その他	
4	機器等の情報提供	6	8	利用者の相談相手	17			
	その他		9	感謝				

- 医療機関との連携
- 色々な事に対する説明
- 地震や水害の時の対処法
- ヘルニアの処置や腹筋を強める方法
- 同じストマの人の情報

ご協力いただいたきありがとうございました。