

ハンツウジャンプ!

県北ウォーキング

11月7日(火)10時より、三次運動公園にてウォーキングとモルック大会を開催しました。

最初に自己紹介をした後、さわやかな秋空の下、三次運動公園一周を目指してウォーキングがスタートしました。ウォーキングでは紅葉やおしゃべりを楽しみながら交流を深め、ウォーキング終了後はみんなでモルックに挑戦しました。



スキttlが倒れると「やった!!」と歓声上がり、勝ったチームはハイタッチをし、童心にかえて喜びを分かち合いました。その後、きれいな空の下で食べた昼食のおむすび弁当は格別な味でした。

ウォーキングは気分転換だけではなくフレイル予防にもなります。できるだけ長く健康寿命を延ばすため、また参加したいと思います。



(明見)

東城

アドバンスケア学習会

12月6日(水)ひなの宿にて、広島共立病院緩和ケア認定看護師の伊東看護師を講師に“アドバンスケアについて”の学習会を開催しました!



職員も含めて参加者は21名。訪問看護ステーションえのかわの古本所長も参加してください、たくさん交流ができました♪

“人生”という言葉から思い浮かべることや“ACP”について、親しい人との話し合いや身近な人へ自分の意思を伝えておくことの大切さなど、とても分かりやすく教えていただきました!



「さっそくお正月に家族と話し合いたい」「死ということについてなかなか前に進むことが出来なかったが、少しだけ前に進んでいけそう」など、たくさんの感想をいただき、皆さん大満足の学習会でした!



元気になれるよ! きてみんなさい!

元気に長生きできるコツ、一緒に実践してみませんか?

今月のテーマ

“転倒予防” ~座ってできるよ 足の運動~

日時: 2月19日(月) 11時~12時

場所: 県北事務所 組合員ルーム

※無料健康チェックも行っています。ぜひお気軽にお越しください!

- ・足爪に不安のある方
 - ・体調に不安のある方
- 無料相談受付中!



参加希望の方は事前にご連絡ください★



えのかわ訪問記



寒い日が続いていますが、みなさんお変わりなくお過ごしでしょうか?

訪問をすると、みなさんエアコンやファンヒーターで暖かくして過ごされています。しかし、暖房器具を使用していると部屋が乾燥し体の水分が失われ、脱水症状になりやすいと言われています。

みなさん、寒さのため活動も少なくなり、水分摂取も怠っておられないですか?

訪問看護で利用者さんが便秘のため下剤を内服されている方が多いと感じます。下剤を内服しているからと安易に思われがちですが、下剤でよく処方されるマグミット(酸化マグネシウム)は腸内で水分を集めることで便を柔らかくする薬です。そのため効果を発揮するには水分をしっかり取る必要があります。

しかし、意識して水分をとることで便が柔らかくなり、下剤を使用しなくても便秘が改善する場合があります。

みなさん、試してみてくださいね! (福留)

在宅介護、療養のご相談は、えのかわへ

TEL: 0824-64-8444

