



2023年 7月発行

発行責任者 小林 博子  
越智 好恵  
堀内 寿美香



令和5年5月8日より、新型コロナウイルス感染症が「5類感染症」になりました。感染症対策の実施については、個人・事業所の判断が基本となります。当ステーションは、引き続きマスク着用しての訪問看護を継続させていただいております。

今年の夏も非常に暑くなるようです。また、暑さに加えて豪雨災害などの異常気象も懸念されるところです。

災害への備えがより重要となりますので、今一度防災グッズの点検・準備をしておくようにしましょう。

(文責：所長 小林博子)

## 都留市ボランティアまつりに参加しました in 都の杜うぐいすホール

令和5年4月29日、3年ぶりに「第19回 都留市ボランティアまつり」が開催されました。

当ステーションも参加させていただき、「交流・体験コーナー」で健康相談、作品展示を行いました。

当日は多くの来場者で久しぶりの賑わいを感じることができました。

また、粘度細工と詩集の作品を出展してくださった利用者様ご夫妻も会場に足を運んで下さり、楽しい時間を過ごすことができました。

(文責：中村)



## ここで一句！

### 利用者様の作品より・・・



俳句が趣味の藤本里子さん。  
今年の3月から読売新聞の「よみうり文芸」に投稿しています。

なんと、3回も掲載されました!!!

これからも素敵な俳句で、私たちの心を豊かにしていただければと思います。

- ・ 誕生日祝う膳には露のたう
- ・ 蝶々二羽つかず離れず舞ひ遊ぶ
- ・ 雨空の蛙鳴き出す日曜日

6月に高齢者の栄養管理研修に参加しました。

内容は、たんぱく質についてです。健康な男性でも、1日寝たきりになると約0.5%の筋力減少につながり、たんぱく質やミネラルの摂取不足が重なると、更に減少すると言われています。

高齢者の1日たんぱく質推奨量は男性：71.9g/日、女性：61.5g/日とされており、魚や肉、大豆製品、玉子、乳製品など、毎日の食事の中で意識的に摂取するようにしましょう。

また、たんぱく質は熱中症予防にも効果があると言われています。ただし、低たんぱくが望ましい疾患もあるので、医師や看護師に相談しバランス良く摂取しましょう。

(文責：羽田)

## 職員の研修報告

## 熱中症になりにくい体づくりとは？

### ☆熱中症にならないための体質改善！

簡単に始められるウォーキングがおすすめです。毎日20～30分程度、じんわりと汗をかく程度のスピードで歩きます。また、室内での軽い運動も良いでしょう。

適度に水分補給・塩分補給をしながら、汗をかくことを意識して運動を行い、個人の体力レベルや運動習慣などに照らし合わせ、無理なく続けられる強度で行いましょう。

※塩分の摂りすぎは生活習慣病のリスクを高めるので、1日の摂取量を忘れないようにし、医師や看護師に相談してください。



※掲載しました写真、施設名については、承諾を得て掲載させて頂いております。

つる訪問看護ステーション：都留市上谷2-1-15新町別館B棟

0554-46-5125

介護や在宅療養の相談を受け付けています。お気軽にお問合せ下さい。