

# ゆうきだより

## ゆうき訪問看護ステーション 指定ゆうき居宅介護支援事業所

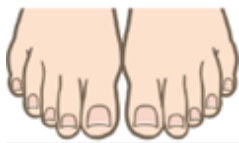
### はじめに

今年度は能登半島地震に始まり、日ごろからの災害対策の必要性を改めて実感しました。発災直後は自助力、そして共助がとても重要となります。今一度ご家族で災害対策について話し合ってみてください。令和6年能登半島地震により被害に遭われた皆様へ心よりお見舞い申し上げます。

また、今年度は診療報酬・介護報酬同時改定があります。これに伴い6月から利用料金の変更があります。ご利用者の皆様には、昨今の経済状況や物価高騰の中においてご負担をおかけし心苦しいのですが、ご理解いただけたらと思います。6月までに変更内容を丁寧に説明させていただきます。どうぞよろしくお願いいたします。(文責:所長小林 友美)

### 健康な身体づくりのために

#### 足を、観察しよう♪



特に、足の爪は歩くためには、とても大切です。元気に生活するためには、整えておく事が、重要です！

**みる** 1日1回足を見て爪や皮膚の状態

を確認する たこはないか

**嗅ぐ** 臭いも嗅いでみる 水虫がないか

**洗う** 菌から足を守るため清潔に保つ

**保湿をする** 皮膚の乾燥を予防する

**爪を整える** 深爪をしない

#### 旬の食材を食べよう♪

##### ★ 旬のものは、おいしくて栄養価が高い

例えば夏に旬を迎えるトマトの場合、ビタミンの一種であるカロテンの含有量が7月は  $528\mu\text{g}$ 、11月は  $241\mu\text{g}$ (トマト100gあたり)と**2倍**に！！



##### ★ 体調が整いやすい

夏野菜のキュウリやトマトなどに多く含まれるカリウムには利尿作用があり、身体の熱を尿から排出してくれます。

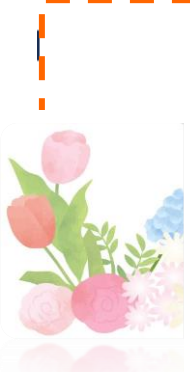
春 : 菜の花、タケノコ、新キャベツ、イチゴなど

夏 : トマト、キュウリ、ナス、ピーマン、スイカなど

秋 : サツマイモ、サンマ、サバ、梨、柿、など

冬 : 白菜、大根、春菊、ブリ、タラ、ミカンなど





新職員の紹介  
よろしく  
お願いします



事務員 **渡辺 純子**  
趣味はたくさんありますが、仕事をするのも大好きです。

訪問看護師 **井上 歩**  
病棟と外来を経験し、令和5年11月に入職しました。猫が大好きです。訪問看護は初めてですが、精一杯頑張りますので、よろしくお願いします。

**ゆうき防災豆知識No. 3 : 避難場所と避難経路の確認**

ケアマネジャーより



避難場所は地震、水害、土砂災害など、災害種別により定められています。災害に応じた避難場所と避難経路、危険個所についても事前に確認をしておきましょう。

避難経路の危険度をチェックしましょう！

- ・避難経路上に危険はありませんか？
- ・落下物の危険はありませんか？
- ・河川の氾濫や橋の倒壊の危険はありませんか？
- ・土砂災害の危険性はありませんか？



避難所

避難経路・避難所確認

一度は防災訓練に参加し避難経路を歩いてみましょう。避難経路の状態は**季節によっても、昼や夜 天気によっても変わってきます**。意識しながら確認してみましょう。 我が家の防災マニュアルより抜粋



編集後記:今年度は新しい職員を迎え、元気にスタートしました。まだまだ、新型コロナなどの感染症を予防するためマスクの着用、手洗いは大切です。みなさまも、くれぐれも体調を整えてお過ごしください。

住所：甲府市住吉 1-15-23  
電話：055-222-7448 (訪問看護ステーション)  
055-222-7443 (居宅介護支援事業所)

