



つるだより

つる訪問看護ステーション



新年号

2026年 1月発行
発行責任者 小林
越智
堀内

新年あけましておめでとうございます。本年もよろしくお願い申し上げます。

2025年12月8日、青森県東方沖地震が発生しました。近年地震が頻発しており、ますます災害時における備えや自助・共助・公助のあり方を再認識する必要があると思います。今一度、備蓄の確認をしていただきますようお願いいたします。

2025年の「今年の文字」は【熊】でした。この地域にも熊の出現があり緊張した日を過ごされた方もいたのではないのでしょうか。私たちも訪問に行く道中で鹿・猿・猪に時々遭遇することがあります。熊には充分注意して訪問します(^-^; 寒い日が続きますので、くれぐれもご自愛いただきますようお願い申し上げます。

(所長 小林博子)

～未来の担い手～

今年も健康科学大学看護学部の学生さんの訪問看護の実習がありました。

聴診器を使用し貴重な体験ができました。この経験が未来へと繋がっていきます。



勝俣さん
緊張している看護学生さんに優しく接して
くださり ありがとうございました！

～漢方の勉強会～

(株)ツムラさんより講師を招き、漢方の勉強会を行いました。

健康科学大学の看護学生も一緒に認知症や更年期、痛み等の症状に適した漢方を学ぶことができました。

漢方の様々な使い方を学び、東洋医学の奥深さを知ることができました。



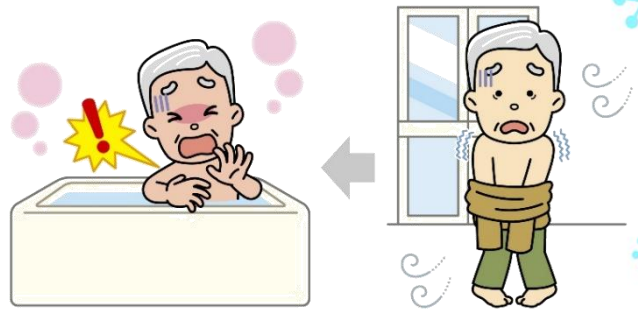
ヒートショックにご注意を！

寒暖差によって血圧が急上昇・急降下することにより血管や心臓に大きな負担がかかり、意識喪失や脳梗塞、心筋梗塞などが発症しやすくなります。

～予防するには～

- ・入浴前に脱衣所や浴室を暖房器具で暖める
- ・浴室は蓋をせずにお湯をはる
- ・心臓から遠い手や足などからかけ湯をする
- ・湯船から出るときは、ゆっくりと立ち上がる
- ・トイレを暖房器具で暖める

寒い脱衣所や浴室、トイレなどの温度差をなくすことを心がけましょう。



免疫力をアップさせよう

気温がぐんぐん下がってきて風邪やインフルエンザなどがいつもより早い時期から流行したりと体調管理に気を揉む季節ですね。

『免疫力を高める食品』を食べて腸内環境を整え 身体の中から免疫力をアップさせてこの冬を乗り切りましょう。

～免疫力を高める食品～

・ 海藻



・ きのこと類



・ 発酵食品



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。

つる訪問看護ステーション：都留市上谷2-1-1 5新町別館B棟

0554-46-5125

※掲載した写真、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。

