

こんにちは 訪問看護です！！

第9号
平成27年1月
訪問看護ステーション
かわもと

今年もよろしく
お願いいたします



平成二十七年 未

新年のごあいさつ

松もとれていよいよ寒に入りました。遅ればせながら新年のごあいさつを申し上げます。

利用者さま、ご家族の方々をはじめ地域や関係各所の方々の、旧年中のご厚誼に対しあらためて深く感謝申し上げます。みなさまに安心して在宅で過ごしていただけるよう、訪問看護ステーションかわもとスタッフ一同尽力をつくしてまいりますので、今年も引き続きご支援のほどよろしくお願いいたします。

新年号の表紙は、元旦の雪をかぶった当ステーションの玄関先の「南天」です。

実の赤い色は厄除けの力があるとされ、また「難転」～難を転じて福となす～に通じることから、縁起木とされてきました。赤飯に葉が添えてあるのを見ますが、これは、病気が全快したときに「難を転じて」助かった印として添えるという、江戸時代からの風習に由来するそうです。

みなさまにとって本年が幸多き年でありますよう、心よりお祈りいたします。



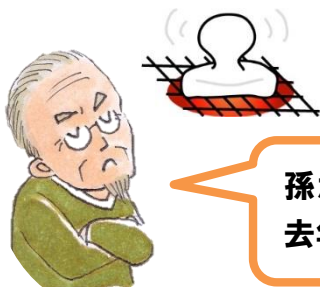
社会医療法人仁寿会

みなさま、訪問看護師のなすこです。
今年もどうぞよろしくお願いいたします。



みなさん、**かんごろう**です。
わたしも今年米寿になります。みなさんと共に更に長
生きをめざしてまいりますので、どうぞよろしく。

ところでかんごろうさん、今年のお正月はどうでしたか？



孫たちがみな帰って来てくれて、たいそうにぎやかじゃった。
去年入れ歯も直したし、ついつい孫につられて餅を食べ過ぎてのう…。

正月餅の食べ過ぎですか？
お餅は消化が良い食品だけど、よく噛まずに食べた
り、食べ過ぎたりするから胃もたれの原因になるって
栄養士さんが言ってましたよ。



仁寿会 管理栄養士さんより

弱った胃腸を回復させるには、しばらく休ませてあげることが一番です。
でも、何も食べないというわけにはいかないので、胃腸に優しい食べ物を選んで摂り
ましょう。

元気に活動するためにエネルギー源となる炭水化物は必須です。お粥は胃に優しく
消化がよい食べ物の代表です。豆腐や白身魚、半熟卵など、胃の粘膜を回復するた
めに必要なたんぱく質も一緒に摂りましょう。

体の調子を整える野菜や果物も必要です。しかし、食物繊維の多い食材は、胃に留ま
る時間が長く胃を傷つける場合があるので控えめにし、酸味があるものや、柑橘類は
胃酸の分泌が促進されるので控えましょう。

硬い食材は軟らかく炊いて、またよく噛むことが大切です。

胃の中を冷やしてしまうと消化が悪くなるので、温かい食べ物、飲み物がよいでし
ょう。

消化のよい食事を続けると便秘になりがちですが、そのような場合は乳酸菌を含む
食材を意識的に摂るとよいでしょう。胃の調子がよくなれば早めに元の食生活にもど
きましょう。食べ過ぎ、飲み過ぎは禁物ですので、ご注意を！

胃に優しい食べ物の条件

- 脂肪分が少ない
- 砂糖が少ない
- 食物繊維が少ない
- 刺激物が少ない
- 添加物が少ない
- カフェインが少ない
- 軟らかい、しっとりしている
- 温かい

消化のよいもの

お粥、くたくたに煮たうどん
じゃがいも、長芋
豆腐、高野豆腐
半熟卵、卵豆腐
白身魚、牡蠣
ヒレ肉、鶏ささみ
カブ、大根、かぼちゃ、人参
キャベツ
ゼリー、ぼうろ、かすてら
など

消化の悪いもの

そば、中華めん
さつまいも、こんにゃく
納豆、おから、油揚げ
固ゆで卵、生卵
青魚、イカ、タコ、かまぼこ
ハム、ソーセージ、脂身の多い肉
ごぼう、レンコン、オクラ、
タケノコ、きのこ
ケーキ、揚げ菓子、辛いもの
など



といっても、作るのはバアさんじゃからのう。

よく噛んで食べることが一番。
噛まないと胃腸に余分な負担がかかります。やわらかいもの
でもゆっくり、よく噛んで、腹八分目にする。
そこは、かんごろうさんしだいですよ。



在宅で療養されている方々には食事療法が必要な場合があります。
高血圧症や糖尿病などであったり、あるいはお薬の関係から食事に注意が必要
であったりもします。

「訪問看護ステーションかわもと」は、食事療法について学び、適宜仁寿会
(加藤病院)の管理栄養士、保健師らに指導内容・方法の相談を行ない、利用
者さまの療養生活のお手伝いをさせていただいています。

肺炎球菌ワクチン

平成26年10月より肺炎球菌ワクチンが**定期接種**になったのをご存じですか。この新たな制度では、今までこのワクチンを接種したことがない方を対象に、平成30年度までの間に1人1回、定期接種が受けられるようになっていきます。平成26年度(平成27年3月31日まで)は、以下の年齢になる方が対象になります。



65歳、70歳、75歳、80歳、85歳、90歳、95歳、100歳以上
(公費助成が受けられますが、有無やその内容は自治体によって異なります)

現在「肺炎」は、「癌」「心疾患」に次いで日本人の死因の第3位。肺炎による死亡者は年間約12万人。そのうちの約95%は65歳以上の方となっています(厚生労働省「2012年人口動態統計」より)。高齢者社会をむかえ、肺炎予防はその重要性を増しています。そして肺炎発症の原因の中で最も多いのが「肺炎球菌」なのです。

ワクチン接種は感染症を予防し、重症化を防ぎます。肺炎は季節を問わず発症するので1年のどの時季に接種してもかまいません。

日頃の感染予防対策(うがい、手洗いなど)とともに、ワクチン接種を行いましょう。



編集後記

昨年は、自然災害や悲しい出来事が多い一年でした。今年は、明るくひつじの毛のようにふんわりと温かい年になりますよう願っています。こういう私、実は年女、ひつじの女は家の門に立たせるなということわざもありますが、今年も家々を訪問させていただこうと思います。今年もよろしくお祈りします。

海堀

看護師大募集

私と一緒に働きませんか♥
お問い合わせは下記事務局へ



お問い合わせ

訪問看護ステーションかわもと 呂智郡川本町川本 376-4
TEL(0855)72-2636 FAX(0855)72-2640
仁寿会事務局 経営管理課 TEL(0855)72-3040

