

姫路市医師会

ほうもん かんご

訪問看護ステーションだより

居宅介護支援事業所

姫路市医師会訪問看護ステーション 姫路市西今宿3-7-21 TEL0792-95-3377

No.011 2004.4発行

陽射しも春の暖かたになりました。

新しい生活に踏み出す方もたくさんいらっしゃるでしょう。

4月は出会いと別れの季節です。森山直太郎さんの「さくら」の歌に

「今なら言うだろうか 悔いのない言葉 輝ける君の未来を願う 本当の言葉

さくら さくら いを舞い上げね 永遠にさんをめぐ光を浴びて…」とあります。

少しの胸の痛みを覚えながら、それでも飛び立つあなたに、すてきな出会いがあることを祈りつつエールをおくります。ファイト!



訪問看護ステーションです

医師会訪問看護ステーションは4月より新しく常勤スタッフ1名を加え、課長、管理者含め6名の常勤スタッフと16名の非常勤スタッフの計22名で頑張っています。勤務形態の違いはあっても利用者に対する思いは皆同じです。協力し相談しながらよりよい看護を目指しています。

タンポポの花言葉は幸せを散らさ花と言われている。ステーションの看護師も市内全域に出で行きます。タンポポに負けない美しさと明るさがあります。お逢いできる日を楽しみにしています。 -管理者-

出身は島根県で鳥取県です。主人が転勤族のため、5年ほど石垣島から姫路にきました。姫路がとても好きで家を建てましたが、主人は単身赴任になりました。子どもは4人いますが子育てが一段落したのでそのパワーを仕事にまわしています。 -Y-

反省はあくはあるけど、あく忘れ。朝はダメ、昼いまいちで、夜元気! -T-

今年こそ年日記になりました(笑はパートでの期間が長いのですが) がっちりサポートしてくれる仲間の中で毎日が飛びようの湖まで行きます。戦乱の時代をくぐりぬけ、物のない時代を互いに助け合いながら生き抜いてこられた方との出会い…それぞれの人生のドラマを豊かにしていただけるこの仕事は、人と人との関わりの中で得るものが多く、笑は自分の方が癒されているのかもしれない。 -S-

4月より常勤になりましたEです。元気一杯!笑顔一杯!お暖一杯!それが私のポリシーです。電話でお耳にかかることも多くないですが皆様、他のスタッフ同様よろしくお願い致します。 -I-



ナーズの知恵袋



積極的休養のすすめ

「休養」には、仕事や活動で生じた心身の疲労を解消し、もとの活力ある状態にもどす「休む」面と、明日に向かっての英気を養い、心身の健康度を向上させる「養う」面があります。「休」と「養」の2つの側面を上手にとりいれ、積極的に休養を取りましょう。



こころに変調をきたしたら

ストレス社会といわれる今日では、“こころのかぜ”とよばれるほど「うつ病」にかかる人が増えています。「うつ病」は早期に対応すれば大部分は回復しますが、実際には多くの人が、「うつ病」から心身の不調が生じているととらえられず、お医者さんでの治療を受けていません。症状が悪化し、深刻な状況にならないためにも、もし「夜眠れない」「体調が悪い」などの症状が続く場合は、精神科医やかかりつけ医に相談してみましょう。また、家族や周囲の人が気づいた場合は、お医者さんへの受診をサポートすることも大切です。

質の高い休みかた

メリハリのある生活

仕事の時間・自分の時間・睡眠の時間の配分を明確にする。

生活のリズムを整える

朝は早く起き、3食きちんととって、夜更かしをしない。

くつろげる住環境

家族とのだんらんの時間をもったり、インテリアを工夫したりする。

質の高い睡眠

最も「目覚めのよい」睡眠が得られる環境や睡眠パターンを知る。

おすすめ一編

千の風になって

作者不明 新井 満訳

私のお墓の前で泣かないでください
そこに私はいません眠ってなんかいません
千の風に千の風になって
あの大きな空を吹きわたっています
秋には光になって畑にふりそそぐ
冬はダイヤのようにきらめく雪になる
朝は鳥になってあなたを目覚めさせる
夜は星になってあなたを見守る
私のお墓の前で泣かないでください
そこに私はいません死んでなんかいません
千の風に千の風になって
あの大きな空を吹きわたっています

