

# ざいたく 在宅の風

ご自由にお持ちください

令和3年5月発行

第61号

5月



～在宅医療の新しいかたち～

## 診療部より

当診療所では、ケアマネジャーの方々と密に連携を取っております。診療時には、ご本人様の状態を診るだけでなく、状態に応じてベッドなどの福祉用品やヘルパー等の必要な介護サービスをケアマネジャーと相談しています。

ご自宅での介護を行うにあたり、不安なことや気になることがありましたら、お気軽にご相談ください。

アドバイスやケアマネジャーと相談し、安心してご自宅で過ごしていただけるようお手伝いして参ります。



4月より入社しました。看護部の加藤真理子です。

出身は青森県の津軽地方ですが、山形に来てすでに22年が経ちました。山形弁にも慣れてきましたが、まだまだ勉強中です。一日も早く皆様の事を覚え、少しでも在宅での療養生活のお手伝いができればと思っています。よろしくお願いします。



## 相談室より

よくある質問の中に「具合が悪い時だけ往診してくれるのでしょうか？」というものがあります。

当診療所では定期的な診療を行い、日々の療養を支援しております。患者様の身体の状態を把握する事により、急な体調変化時に臨時での往診が24時間対応可能となります。



これから梅雨の時期を迎えます。ジメジメした梅雨の気候は気持ちが沈む、身体が重くてだるい、イライラする、食欲がないなど心身の不調を訴える方が増えてきます。

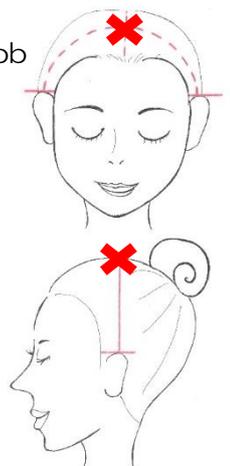
そんな時には簡単にできるツボ（経穴）を押して、気軽にストレス発散してみましょう！（^o^）bb

**百会（ひゃくえ）** 場所：鼻の延長上と両耳を結んだラインが頭頂部で交わる場所（右図×）

百会は「百（多種）のツボが出会う（交わる）」という意味で、様々な症状への効果を期待できる万能のツボです。自律神経を整えて、全身の疲労感を和らげたり、ストレスやイライラした気持ちを落ち着けたり、不眠症の症状を改善させます。また、抜け毛予防や発毛促進の効果も期待できます。

※ご自分の人差し指の腹を使って、気持ちいいくらいの強さで5秒間ほど押しみてください。

毎日続けていただくと、より効果を感じやすくなりますよ。



## 編集後記

新入職員を迎え、当診療所にも新しい風が入りました。これまで以上に各部との連携を図り、よりよい医療サービスが提供できるように一層邁進してまいります。

ホームページへ  
簡単アクセス♪



医療法人社団伍光会  
北村山在宅診療所



〒999-3702 東根市温泉町二丁目5番3号  
TEL: 0237-41-0583 / FAX: 0237-41-0584  
<http://www.denenchoufuiin.net/kitamurayama/>