

ざいたく 在宅の風

～在宅医療の新しいかたち～

ご自由にお持ちください

令和4年3月発行

第66号

3月



診療部より

当診療所では、患者様宅に医師と看護師が訪問し診療を行う訪問診療の他にも、看護師のみで伺う訪問看護も行っています。中心静脈栄養や褥瘡処置、終末期医療にも対応しており、**一人ひとりの医療に向き合い、患者様・ご家族の声に耳を傾けた安心してもらえる医療を心がけています。**緊急のご依頼もご相談ください。



1月より入職しました。総務の井上志保理です。学生の頃にバスケットボールやバドミントンをしてきたので、フットワークには自信があります。

人とお話しすることが好きなので、お話しがしたくなった時はいつでも声をかけてください。皆様とお会いできるのを楽しみにしております。

どうぞよろしくお願ひいたします。



相談室より

癌末期患者への対応の仕方と題して、当診療所所属医師による勉強会が開催され、医師・看護師・リハビリスタッフ・医療相談室職員・医療事務職員・総務職員が参加しました。

主となる内容は、疼痛時に処方する薬剤の種類や用量に関する事で、今後の診療に活かそうと医師・看護師は特に真剣な表情で話を伺いました。

また、在宅で療養される癌末期患者様およびご家族へ当診療所が介入する前に、医療相談室職員が確認すべき内容についてもご教授していただきました。**当診療所との診療契約時にご家族への聞き取りを行い、共通認識を持ち快適な在宅生活を送っていただけるようアドバイス**をさせていただきます。

空気清浄機を効果的に使おう！

室内の空気の入替えが以前よりも大切になってきましたが、みなさんは空気清浄機を部屋のどこに置いていますか？実は効果的な置き場所があるんです！



推奨されている場所は「外気が入ってくる場所から離れた位置」です！フィルターを通して汚れた空気をキレイにするので、空気を室内でぐるぐると循環させることがもっとも大切です。窓際や出入口に置いてしまうと、外気が邪魔をして空気がうまく回りません。

また、使用する目的によって推奨される高さも違います。花粉やハウスダスト除去が目的であれば、床置きがいいとされています。タバコの煙であれば、少し高さのある場所がオススメです。**空気をうまく循環させるのにもっとも推奨されているのは、床上1m程度の高さ**です。

空気清浄機の周りに物を置かず、吸込口と吹出口はふさがらないで使用してください。本来の性能を発揮できなくなる可能性があります。また、冷暖房によっても最適な場所は異なるので、季節によって場所を変えてみるのもいいかもしれません。

貯筋（チョコキン）始めませんか？

骨、筋肉、関節等の運動器の働きが低下してくると暮らしの中の自立度が低下して、要介護状態になったりする可能性が高くなります。**介護予防のためにも日常中に運動（体操等）を加えてみませんか？**運動の効果として、血流改善、関節を柔らかくする、リラクゼーション効果などがありますが、継続して行っていただくと筋力アップも期待できます。

★寝ころび体操★ ～仰向けで～

- 1 つま先を上下する
- 2 足首を回す
- 3 手指をグーパーする
- 4 両腕をバンザイして身体を左右にユラユラと揺らす



※1～4 まで各 10～30 回程を体調に合わせて行ってください

※力を入れず、ゆったりと動かしましょう

※痛み等のある方は、無理をしないでください



編集後記

突然ではございますが、今号をもちまして在宅の風は休刊となります。これまでお読みくださり、ありがとうございました。今後も当診療所をよろしくお願ひいたします！

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/>