11月 かもがわだより

訪問看護・ヘルパー・居宅介護支援

医療生協さいたま ケアセンターかもがわ
第１７６号　２０２６．１１．１
上尾市弁財１－６－１　第２ふじみハイツ１Ｆ
電話　０４８－７７８－５０３０
５０３５

暑さによる疲れを解消する簡単ストレッチ

季節の変わり目は、気温の変化などで体が疲れやすくなります。両上下肢をゆっくり伸ばすことで、体をほぐし、血行を促します。　両腕を上に伸ばすことで胸が大きく開けます。普段の生活で縮こまりがちな胸の筋肉がほぐれることで、肺に空気がたくさん入るようになり深い呼吸ができるようになります。リラックス効果もあり夜の寝つきを良くすることにも効果的です。



本資料の作成には、生成AIを活用しています。

新しいスタッフのご紹介

８月から入職しました。今まで病棟と介護施設での勤務経験があります。訪問看護は初めての経験でわからないことが沢山ありますが、皆様に相談し学んでいきたいと思います。今までの経験を生かし、ご利用者様とご家族様に寄り添った看護援助ができるよう一生懸命頑張りますのでよろしくお願いいたします。



看護師　　加藤　泰子

ケアセンターさきたま（行田）より１０月からケアセンターかもがわに異動してまいりました。これまで１時間かかっていた通勤時間が半分以下に短縮されるのでうれしく思っております。介護支援専門員として「住み慣れた地域で自分らしく生きる」を大切に、ご利用者様、ご家族様の支援を行えるよう務めていきたいと思います。どうぞよろしくお願いいたします。



介護支援専門員　　坂田　はづき

出資金のご協力のお願い

医療生協は一人ひとりの出資金で成り立っています。医療・介護のサービス向上、医療機器の導入などに活用されています。
ご協力よろしくお願いいたします。