

皇月だより



5月も近づき暑すぎず、寒すぎず、過ごしやすい季節になりました。さて、突然ですが【5月12日】皆さま何の日かご存じでしょうか？

【国際看護師の日】です。近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ制定されています。日本では1990年に厚生省(現 厚労省)により看護の心・ケアの心・助け合いの心を育むきっかけになるように「看護の日」が制定されました。

ナイチンゲール、おそらく世界中のだれもが知っている著明な人物です。ナイチンゲールが残している看護の考えや精神は200年以上たった今でも現代に受け継がれています。

その名を冠した当ステーション「フローレンス」の看護師は現在6名体制で稼働しています。それぞれ五感をフルに使い、人との関わりやコミュニケーションを大切にしている看護師が集結しています。看護の経験が増えるにつれて看護師として人としての成長につながります。しかし、自分たちが何を大切にして看護をしているか、またそこに至った原点や看護観は大きく変わることはありません。皆がそれぞれの看護観を大切にし、これからも皆さまにより良い看護をお届けしたいと思います。

ナイチンゲール著【看護覚え書】より

【看護師のまさに基本は、患者が何を感じているかを、患者に辛い思いをさせて言わせることなく、患者の表情に現れるあらゆる変化から読みとる】とが大切なことである。

ナイチンゲール著【看護師と見習い生入の書簡・書簡一】より
【私たち看護するものにとって、看護とは、私たちが年ごと月ごと週ごとに《進歩》しつつけないかぎり、まさに《退歩》してしまっているものなのだ。】。

【睡眠について】



季節の変わり目で体や心が疲れたという方は多いのではないのでしょうか？皆さんしっかりと眠れていますか？

平成15年度に「健康づくりのための睡眠指針〜快適な睡眠のための7箇条〜」が厚生労働省より策定されました。しかし睡眠不足に陥る人が年々増加していることから最新の研究結果をもとに「健康づくりのための睡眠ガイド2023」が新たに策定されました。

厚生労働省推奨ガイドラインを「ご自身の睡眠の参考にしていただけると幸いです。

個人差等を踏まえつつ、日常的に質・量ともに十分な睡眠を確保し、心身の健康を保持する

全体の方向性

年齢層	方向性
高齢者	<ul style="list-style-type: none"> ● 長い床上時間が健康リスクとなるため、床上時間が8時間以上にならないことを目安に、必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣や寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 長い昼寝は夜間の良眠を妨げるため、日中は長時間の昼寝は避け、活動的に過ごす。
成人	<ul style="list-style-type: none"> ● 適正な睡眠時間には個人差があるが、6時間以上を目安として必要な睡眠時間を確保する。 ● 食生活や運動等の生活習慣、寝室の睡眠環境等を見直して、睡眠休養感を高める。 ● 睡眠の不調・睡眠休養感の低下がある場合は、生活習慣等の改善を図ることが重要であるが、病気が潜んでいる可能性にも留意する。
子ども	<ul style="list-style-type: none"> ● 小学生は9〜12時間、中学・高校生は8〜10時間を参考に睡眠時間を確保する。 ● 朝は太陽の光を浴びて、朝食をしっかりと摂り、日中は運動をして、夜ふかしの習慣化を避ける。

スタッフ紹介

4月より在宅チームに3名のスタッフが入職いたしました。すでに「ご自宅に一緒に同行させていただいております。覚えることもたくさんで大変だと思いますが、皆、活き活きと働いております。◆◆◆。

看護師 牛込裕理



「ご自宅をご利用者様とご家族様が安心して穏やかな生活を過ごせるようお手伝いさせていただきます。皆さまが笑顔になるような看護を心がけていきます！」

MS 糸久大貴



4月より入職いたしました。MSの糸久と申します。前職ではリハビリ病院に医療相談員として勤務しておりました。お一人おひとりの生活に寄り添いながら、安心して「ご自宅」で過ごせるようお力添えさせていただきます。よろしくお願いいたします。

MS 横森萌子



まだまだ勉強中ですが、患者様お一人おひとりに寄り添っていきたくと思っています。沢山お声を聞かせてください。よろしくお願いたします。