

長月たより



長月に入るこの季節、秋の気配は……全く感じられません。8月末の今、残暑でもなく、夏なのではないかと思うくらい暑い日が続いています。暦の上での秋はいつなるのでしょうか。季節の変わり目に差し掛かるこの時期は、体調を崩しやすい時期ですので、日々の健康管理を意識して過ごしていきたいですね。

熱中症警戒アラートが発令される日が続く、日中のみならず夜も外に出るのが危険と言える状況。身体はやや運動不足気味になった方も多いと思います。少し涼しくなることを期待して！

この時期にお勧めの運動や体調管理についてご紹介します。

★おすすめの運動方法

【ウォーキング】

歩幅を少し大きめに、腕を振って歩くのが理想、そして会話できるくらい速さがちょうどよいと言われています。

★簡単ストレッチ

1. 首のストレッチ

- ・背筋を伸ばして椅子に座る
- ・ゆっくり頭を横に倒し、首の横を伸ばす(左右10秒ずつ)

2. 肩回し

- ・両肩を大きく前に5回、後ろに5回 回しましょう

3. 太もも裏のストレッチ

- ・椅子に座り、片足を前に伸ばす
- ・状態を軽く前に倒し、太ももの裏伸ばし(左右10秒ずつ)
- ・毎日のちよつとした無理のない習慣を、ぜひ日々の生活に取り入れてみてくださいと良いと思います！

お知らせ



フロレンスの山下看護師が9月末で退職することになりました。6年間、知識の豊富さに加え、繰り出される多彩なアイディアや心理的なケアも得意として資格を活かして、フロレンスのみならず、玲生会のスタッフを支えてくれていました。山下さんのこれからの活躍を祈り、笑顔で送りたいと思います。

【退職のご挨拶】

この度一身上の都合により退職することとなりました。

これまでお世話になりました皆さまには心から感謝申し上げます。2019年に入職、平成から令和に移り変わる瞬間を今も鮮明に覚えております。訪問させていただいたお宅では、患者様やご家族様と冗談を言ったり笑ったり、思い出話を聞かせて頂いたり、介護や処置の方法を相談させていただきながら一緒に考えていただきました。皆さまいつも温かくお迎え頂いた事、心から感謝するとともに、これからも大切な想いでとして胸に刻んでいきます。今後はこれまで得た知識や経験を活かし、子育ての区切りがついた第3の人生を大切に歩んでいこうと思っております。皆さまの健やかな日々を心から祈っております。

6年間本当にありがとうございました。

フロレンス 看護師 山下美智子

コラム(頂いた言葉)



先日、フットケアをさせていただいているご利用者様からの頂いた言葉をご紹介します。【足なんて今まで全然気にしていなかったけど大事よね！もっと労わってあげようと思ったわ】と。

気になる言葉が2つあります(笑)

【足なんて】& 【労わってあげよう】

こころ補足

普段つい後回しになってしまつ足の事

今回フットケアを通じて【足こそ、毎日支えてくれる大切な存在】だと気づいてくださいました。

そして【だからこそ自分の足を労わる】と、伝えてくださった時の笑顔がとても印象的でした。

私自身、頂いた言葉に励まされ、ケアに携われて本当によかったと思えた瞬間でした。

足を労わって心も体も明るい一日にしたいだけるよう、今からまた頑張ろう！と改めて感じています！

足のトラブルでお悩みの方も足を労わっていつまでも歩ける足を作りたい方、フットケアのことを知りたい方、ぜひお声掛けくださいませ！