

話に連絡をもらって帰ってくる  
こともありました。これも皆さ  
んに親切にしていたから  
出来たこと、感謝しております。



早川一光先生のお話による  
と、現在自宅看護は百人中十人  
位と知り、十分な事は出来ずで  
すが、自宅で看ることが出来、  
主人も喜んでくれていると思  
います。

お父さん、私も何時かそちら  
へ行ったときは、あなたの杖と  
して横に置いて下さいネ。でも  
私は多々忙しいのもう少し時  
間を下さいます様よろしくお願  
いします。

### 行事報告

#### 新年会

平成 19 年 1 月 20 日 (土)

午後 2 時 30 分 ~ 4 時 30 分

プリズムホール 4 階第 1 会議室

#### 【プログラム】

1. 講演 松尾美由起先生

「再びメタボリック症候群！」

以前より頻繁に耳にする『メ  
タボリック症候群』についてお  
話いただきました。ウエスト周  
囲が男性 85 cm、女性 90 cm を超え  
るようなら要注意。



予防・改善には簡単で長続き  
できる運動（歩行・水泳など）  
や食事（炭水化物を控える）を  
日頃から注意して継続すること  
が大切です。

2. レクレーション

フローレス・デュオのお二人  
による「南米民族音楽フォルク  
ローレの演奏」



楽しい南米音楽を演奏してい  
ただきました。独特の笛やギタ  
ー(?)で演奏されるペルーの  
音楽なのに、何故か懐かしい気  
持ちでいっぱいになりました。  
「コンドルは飛んでゆく」など  
お馴染みの曲もありましたね。  
CDを買った方はご自宅でもおき  
きでしょうかね♪

#### 春の集い

平成 19 年 4 月 21 日 (土)

午後 2 時 30 分 ~ 4 時 30 分

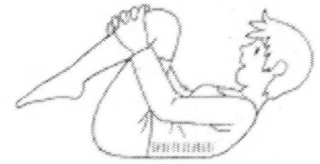
プリズムホール 4 階第 1 会議室

#### 【プログラム】

1. 「腰痛体操」

看護師・理学療法士による  
普段から腰が痛くてお困りの  
方も多いのではないでしょ  
うか? そんな皆様の為に「腰痛体  
操」を目の前で実践してもら  
いました。

体操のポイントは正しい立ち  
方と座り方で、痛みが出ない程  
度にゆっくりと行うことです。  
無理せず毎日続けることが重要  
ですよ! 詳しい情報はクリニッ  
クの看護師までお尋ねくださ  
いね。一例として図参照ください



腰背筋のストレッチ

仰向けの姿勢から、おへそをのぞき込むように、両足を両方の腕で抱え込みます。腰から背中中の筋肉が伸びたところで、胸に引き寄せるのを止めます。そのまま息を止めずにおよそ30秒伸ばしましょう。

2 レクレーション

「ビンゴ大会」

久しぶりのビンゴ大会をやりました。皆さん全てに一つずつ景品を選んでいただきましたが、満足してもらっているでしょうか？

《役員》

今年度も昨年度の役員の方々に引き続きお願いすることとなりました。

写真右より会長の土屋伊與さ

ま・柴田綾子さま・中野幾雄さ

ま・梶原智恵子さま・山口加世子さまです。今年度もよろしくお願ひします。



第16回みんなの作品展

平成19年6月7日(木)

プリズムホール3階展示室

今年もたくさんの方が出品し

てくださいました。ここではほ

んの一部写真をお載せします。



講演 総看護部長 矢田みゆき

「訪問看護ステーション来夢の

ご紹介」

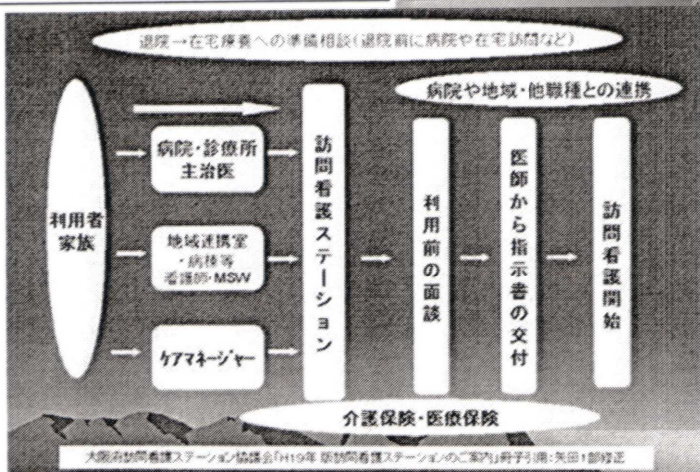
訪問看護サービスの主な具体

的内容としては①症状観察②日

常生活の介助③体位変換④リハ

ビリ⑤医療処置(創傷・褥創の処置/膀胱留置カテーテルの交換・管理/点滴/中心静脈栄養/在宅酸素療法/人工呼吸療法/人工肛門/胃瘻/CAPDなど)⑥ターミナルケア⑦本人や家族への療養上の相談・指導

左の図は「申込みから利用(訪問)開始まで」を表しています。



大阪府訪問看護ステーション協議会(1999年)訪問看護ステーションのご案内(冊子引用)矢田1部修正

詳しく知りたい方はスタッフ  
にお尋ね下さい。

### 七夕祭り

平成 19 年 7 月 7 日 (木)

午後 2 時 30 分 ～ 4 時 30 分

プリズムホール 4 階研修室

### 【プログラム】

#### 1. 講演

栄養管理士 寺西和子先生

### 「夏の食中毒と夏ばて予防」

今年の夏は特に暑くなりそう  
なので、気になるのが食欲減退  
と偏った食事からくる夏ばて。

糖質中心のあっさりした食生

活ではたんぱく質やビタミン B

1 不足から体がだるくなったり

又貧血ということにもなりかね

ません。時には肉や鰻などの栄

養補給も大切。豚肉やハムなど

も意外にビタミン B1 が多いも  
のです。

日ごろ減塩に勤めている方も

汗とともに失われた塩分の補給

の為、食欲の増進のおいしい味

付けもよいのかもしれない。

お漬物ならぬか漬けも少しは良

いものです。

食中毒も気になります。特に

暑いとものが腐りやすく、手洗

いと残り物の保存に注意しまし

よう。生もの(刺身等)も要注

意。できれば加熱した料理を作

って長くおかないこと。時間・

栄養・湿度で食中毒の菌は増え

てきます。この夏はお元気でし

たでしようか?

#### 2. レクレーション

「うちわ作り」



### 行事予定

#### 秋の日帰り旅行

平成 19 年 11 月 8 日 (木)

「加西フラワーセンターと日本

玩具博物館」

#### ボウリング教室

平成 19 年 11 月 22 日 (木)

会場 スーパーボウル八尾

### お知らせ

#### 《インフルエンザ予防接種》

期間 平成 20 年 1 月 31 日まで

火曜・水曜 13 時半～14 時

土曜 10 時～12 時

※夕診では行っていません

※熱を測ってきてください

松尾クリニックは八尾市の委

託医療機関です。



市内在住者の満 65 歳以上の方  
は 10000 円、それ以外の方は  
30000 円で予防接種いたしま  
す。費用免除になる方は保健セ  
ンター、又は市役所にて配布の  
用紙をご持参ください。

#### 《診察予約制の変更》

12 月 1 日より

①予約を取っていただいても  
様々な問題が生じご迷惑をおか  
けておりましたので、予約は  
9 時と 9 時 30 分のみで、それ以  
降は受付の番号順にお呼びする  
こととなりました。

②火曜・水曜の糖尿病外来も廃  
止することになりました。

混雑緩和のため、何卒ご了承  
ください。

《編集後記》遅くなりました。

