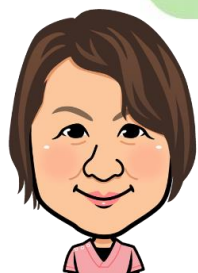


ひだまり

2025 年 1 月号



管理者 池田千枝子



うし年

昨年は不慣れな管理者を助けて頂きありがとうございました

2024 年も瞬く間に過ぎ去り、2025 年巳年がスタートしました。皆さま、いかがお過ごしでしょうか？さて毎年恒例の清水寺で書かれる昨年の漢字 1 文字は「金」でした。皆様の 1 年はどんな字が選ばれたのでしょうか？私は「**在**」と記しました。訪問看護に携わり、ここに**在**り続けることの意味、**在**宅で生活すること、生き抜くことについて考えた 1 年でした。皆さまのお力添えを頂きたく、今年もどうぞよろしくお願い致します。

季節のトピックス：ヒートショックについて



＜ヒートショックとは…＞

気温の変化によって血圧が上下し、心臓や血管の疾患が起こることをいいます。失神や不整脈、脳卒中や心筋梗塞などの血管の病気や、入浴中の溺死や急死につながる可能性があります。

＜ヒートショックの予防方法＞

温度差があると血圧の上下が激しくなり、心臓に負担がかかります。そのため、
・お風呂の温度を低め(41℃以下)に。
・お風呂から立ち上がる時はゆっくり
・脱衣所を温めておく
などが予防に効果的です。

スタッフのつぶやき



和田 友貴



とら年

初めまして、私は毎年 M-1 グランプリを見るのが好きで、年末を楽しみにしています。去年もとても面白かったです。令和ロマンが史上初の 2 連覇を果たして衝撃が走りました。また来年も見られるのを今から楽しみにしている所です。



遠藤 千草



さる年

2025 年になりました。今年は末の娘が高校進学します。子供たちに手が掛からなくなる分、訪問看護師として精進出来るよう学びの時間を作っていきたいです。プライベートでは、お菓子作りや裁縫など新しい趣味を見つけていきたいです。

このまちで“私らしく今を生きる”を24時間全力で支援します

訪問看護ステーション フォレスト藤枝

〒426-0033 藤枝市小石川町2-8-13

<https://www.forestafujieda.jp/service/nurse-reha.html>

お問い合わせ・ご依頼はお電話にて！



054-639-7717

担当：池田・遠藤

【受付時間】9:00～17:00（月～金）