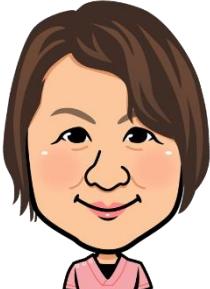


ひだまり

2025年 12月号



管理者 池田千枝子
うし年

所長メッセージ

早くも1年の締めくくり師走を迎えました。フォレスタ訪看では大きな存在だった遠藤主任が12月末で退職されることになり、残念でなりません。これまで培ってきた遠藤主任の訪問看護マインドを継承しつつ、今後はさらなる進化を続けていきたいと思っています。引き続きどうぞよろしくお願い致します。よいお年をお迎えください

季節のトピックス 乾燥

皮膚の水分を保持する能力は加齢とともに弱まっていきます。空気の乾燥しやすい冬にはさらに皮膚も乾燥しやすくなり、肌荒れにつながっていきます。起こりやすい肌荒れとして、乾燥による皮膚が粉を吹いた状態になり、かゆみを生じたり、手足の皮むけ、ひび割れなど痛みを伴うものもあります。その予防のポイントは、

毎日の保湿ケアを行うこと、体を洗いすぎないことが大切です。ヘパリン、尿素、セラミドは保湿効果のある成分なので乾燥が気になる箇所に1日1回塗ると効果的です。体は洗いすぎてしまうと体の保湿機能が洗い流されてしまうので、綿素材のタオルなどで優しく洗うようにしましょう。



スタッフのつぶやき

動きやすい季節になり、やってみたかったチャリでビワイチ(琵琶湖一周)に挑戦してみました。2日間かけて挑戦し大変でしたが湖畔周辺の景色はきれいで運転していてとても気持ちよく、挑戦してみて良かったと思います。機会があったらチャリでいろんな地方を挑戦してみたいです。



杉山 菜菜
うし年



遠藤 千草
さる年

12月に入り、急に寒くなりましたが、日中には風が落ち着いていれば、穏やかな陽気の時もあり、寒暖差による体調の変化が気になっています。私事ですが、今月でフォレスタ藤枝を退職することになりました。訪問看護の「いろは」をフォレスタで学び、たくさんの方たちに大変お世話になりました。地域での看護を継続していくなら…と考えているので、お世話になった皆様にまたどこかでお会い出来たらと思います。

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 フォレスタ藤枝

〒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)