

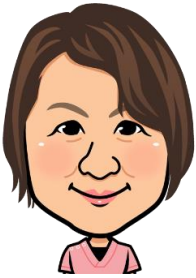
# ひだまり

2026年 6月号



## 所長メッセージ

高温多湿の環境が影響しているのか？頭痛訴える方が増えている印象です。体調が崩れやすいこの時期は、努めて睡眠の質を高めたいですね。皆さまぜひご自愛ください。さて、診療報酬の改定があり、今月から物価高騰への対応として医療保険での訪問看護物価対応料が新設されました。訪問時初回 60 円、2 回目から 20 円の加算となります。また管理療養費も 40 円～10 円上がります。ご理解いただけますと幸いです。



管理者 池田千枝子



うし年

## いびきについて



“いびき”は睡眠中に上気道（鼻から咽頭までの空気の通り道）から出る呼吸雑音のことです。原因には、太って気道が狭くなったり、年をとって筋肉や粘膜が緩んだり、鼻やのどの病気で分泌物が多すぎる場合や、逆に少なすぎて乾燥する場合などがあります。注意が必要ないびきは、常習的な

大きなもの、奇異な音、かいていなかった人が突然かきはじめた大きなもの、音質が今までと大きく変わったもの、往復いびき、そして、呼吸が一時的に止まるいびき（睡眠時無呼吸症候群）などです。これらの場合は一度、耳鼻咽喉科か内科を受診してみてください。

参考文献：けんぼれん [https://www.kenporen.com/health-column/dr\\_ishikawa/vol\\_14/](https://www.kenporen.com/health-column/dr_ishikawa/vol_14/)

## スタッフのつぶやき



宮下 宝子

5月からお世話になっています。通が分からず、四苦八苦していましたが、一か月が経過し漸く迷わず利用者宅へたどり着けるようになってきました。皆様にご指導いただきながら頑張ります。よろしくをお願いします。



いのしし年



可児 美紗貴



とり年

早起きが苦手な私ですが、朝活を取り入れようと春頃から早起きにトライしています！自分の時間を確保できるようになり、少しだけ心の余裕が生まれた気がします。習慣化ができるよう、モチベーションを維持していきたいです！

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**

【受付時間】 9:00～17:00（月～金）

担当：池田・宮下