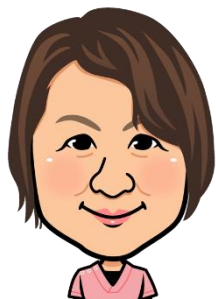


ひだまり

2026年 9月号



管理者 池田千枝子



うし年

所長メッセージ

台風や秋雨の長月…夕暮れの早さと、だんだん夜が長くなっていることに驚くこの頃。
食欲の秋、芸術の秋・・・と言われますが、フォレスト訪看では**学びの秋**とし、日々看護させて頂いている中での気づきや戸惑いを振り返り共有することで、**ケアの質向上**に努めていきたいと思っています。

健康トピックス：貧血について



貧血とは血液中の赤血球内に含まれる「ヘモグロビン」が、基準の数値以下に減少した状態です。貧血のおもな初期症状は動悸、息切れ、疲れやすい、だるい、めまい、立ちくらみなどです。症状が進行すると頭痛や耳鳴り、食欲低下、スプーンネイル（爪がスプーンのように反り返った形になること）、氷などを好んで食べる異食症のような症状があらわれたりすることがあります。特に女性は月経や出産に伴い、貧血になりやすいです。

原因となる疾患がある場合は治療を速やかに行います。過度なダイエットなどで貧血症状がみられる場合は食事をバランスよく摂取する事が重要です。鉄分を多く含む食材としてはレバー、カツオ、マグロなどに吸収の良いヘム鉄が含まれています。その他納豆、小松菜、ほうれん草、ひじきなどにも日ヘム鉄が含まれており、これらはヘム鉄に比べて吸収率は低いですが、気軽に摂取しやすい食材が多いです。タンパク質と合わせて摂取を目指しましょう。

参照：JMDC 健康年齢 <https://kenko-nenrei.jp/column/20201215->

スタッフのつぶやき



澤田 綾子

8/23 Toeicに初挑戦しました。Tex 加藤師の金フレ・金バケ・出る1000に始まり、公式問題集11・12、精選模試、200%活用模試など買い集め、模試を4周しました。試験2ヶ月前からは、Part4の30問を10分以内(1問20秒)で解く練習を毎朝しました。当日は、リーディング100問を制限時間75分以内に解き終える事ができました。

こちらは綿100%ジャガード生地で作った最新作です。



筈木 綾加



たつ年

夏休みが終わり、子供たちの小学校も始まりしました。夏休み終盤は毎年のんびりマイペースな息子の宿題をブンブンしながらみています。今年1年生になった娘はタイプが違い、宿題は早々に終わらせました。図工やお絵描きが大好きな娘は今年、クレヨンクラッチアートに挑戦しました。時間のかかる作業でしたが、終始楽しそうでした！

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