

あさがお日和 ● ● ● 秋

第 25 号

2026 年 9 月発行

発行者

あさがお訪問看護ステーション

〒277-0861 柏市高田 825-8

Tel 04-7186-7010/Fax04-7186-7011

E-mail asagao@arrow.ocn.ne.jp

HP <https://www.care-asagao.com>

運営理念

利用者様の生き方を尊重し、
専門職であると同時に、人として愛を持って支援します

多職種との連携を大切にし、
地域に暮らす人々が安心して生活できるように支援します

学びを怠らず、知識を深め、
専門職としての責任を果たします

職員同士は助け合い、語り合い、夢を実現します

あさがお駐車場から見上げる空

撮影 J.U

care - asagao

で検索



Instagram

HP



LINE 公式 LINE

始めました

カメラをかざして読み取ってください



あさがおの取り組み

災害を身近に感じて

記：大西

先日の柏市集中豪雨を経験して、想像以上に身動きが取れず、判断に困る場面がありました。

道がところどころ封鎖になってしまい、冠水した道が多発し迂回もできずに訪問先から戻れない職員や、利用者さんのご自宅が浸水寸前になっても助け出せず、レスキュー隊と相談しながら緊迫する場面を経験しました。

災害時の想定はしていても、実際に災害が起きた時、時間帯や場所などによってどのように対処していくか、改めて考える機会となりました。

あさがおでは、BCP 委員会&危機管理委員会による災害時の手助けとなるものを考えました～！！

- ・豪雨の際に通れなくなる道路を地図にマーカーをして車内に配置
- ・緊急時に連絡先がわかるようなものと行動基準をまとめて記載し配置
- ・柏市の LINE を各自の携帯にインストール

柏市の LINE ID

QR コード

@ka shiwa_shi



災害時は情報が必須になりますね
皆様も参考にしてみてください



ここに注目

9月1日防災の日にちなんで、あさがおでは毎年9月を防災月間として防災ポスターを作成して利用者さんへ配っています。日ごろから準備しておくことの必要性や大切さを思い出せるよう、訪問の時に利用者さんやご家族と語らう機会としています。



「3.11の地震の時はどこにいたか?」「あの時は大変だった」など、15年経った今でも、話をすればあの時が蘇ります。特に地震では私たち職員も被災し、助けたくても助けに行けないことが想定されます。病気とともに在宅で生活する利用者さんとその家族を守るため、日頃からどのような備蓄をすればよいか、避難所はどこかなど訪問時に確認しています。備蓄をしている方でも日付がきれていたり、水の備蓄はしているが他の物がなかった、トイレ対策はしてなかったなど皆さん様々です。「ほんとにこわいわよね」「子どもたちとも話してみるわ」など声もありました。

記：津和崎

リハビリ通信



暑くても過ごしやすい環境ってなに？

- ・エアコン **28℃以下**、風向きは**上向き**！
- ・**水分とエアコンのリモコン**を枕元に常備！
- ・衣類は風通しの良いものにする。



まだ暑さが続く残暑の時期は、夏の疲れが蓄積し体力や活動量が低下しやすくなります。今回は涼しくなって油断しがちな今を安全に乗り切るためのポイントをリハビリ視点でご紹介します！

記：森田



運動を行う際の注意点！

- ・最低限、運動の**前と後**に**水分を摂る**！
- ・運動時はエアコンをうまく使う！
- ・回数は「**10回**」を目安に実施。
- ・外の散歩は涼しい時間帯に！



かんたき Diary



『一緒に笑って一緒に楽しむ』そんな素敵な時間の中で、今日も笑顔があふれています。共にカフェや夏祭りなどの楽しいひと時を過ごしなが、たくさんの思い出を重ねています。

記：遠藤

熱中症はなぜ怖い？!

風邪などで高熱が出ることがありますね。それは私たちの体が防衛反応を起こし、『わざと熱をあげている状態』で、落ち着けば熱は下がります。しかし熱中症初期では“ただの疲れ”と感じ、気付いたら重症化してしまう怖さがあります。

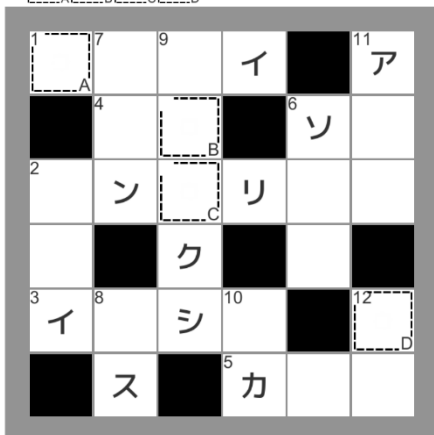
高温や多湿の中で長時間過ごし、高齢や療養中で発汗がうまくできず、水分のたくわえも少ない状態だったとします。そこで水分補給や温度管理、涼しい場所での休息が取れないと体に熱が溜まり『体温調節をつかさどる脳の機能がストップ⇒体の重要な臓器がストップ⇒命の危険、後遺症が残る』だから盛んに注意喚起がされるのです！

記 小幡

ひらめけ脳トシ

下の四角に当てはまる文字は？

■ □ □ □ □



【→ ヨコのカギ】

1. よく晴れた日
2. 物を定額で借りられるサービス
3. ありのままの自分でホッと安心できる場所や関係性のこと
4. 47都道府○
5. さまざま事情で日常生活を営むことに支障がある人に対して、援助を行うこと
6. 大豆を英語で言ってみて

【↓ タテのカギ】

2. 気品のある女性を表す丁寧な表現、イギリスの貴族令嬢の称号
6. 甘味や香料の入っていないシュワシュワした水
7. ある物事に対する自分の考えや見解のこと
8. 大勢の乗客を一度に運ぶための大型自動車
9. いくつかある可能性の候補
10. 心身を豊かにするための時間
11. 牛乳やクリーム、砂糖などを混ぜて凍らせた冷たいデザート
12. 俳句などで使われる特定の季節を表す言葉

前回の答えは

あさがお でした



みんなのクロスワード - みんなクロ -