

ほっ と

発行：ながの訪問看護ステーション
 住所：〒719-1126 岡山県総社市総社2-22-43
 TEL：0866-92-8808 FAX：0866-92-8866
 MAIL：houkan-nagano@koudou-kai.or.jp
 URL：http://www.koudou-kai.jp

3月13日より、マスクの着用が自己判断となり、屋外でもマスクの着用が義務ではなくなりました。コロナウイルスへの警戒も、5月8日からは2類から5類へと引き下げられることが決まっています。総社市では、
 「医療機関の受診時や、医療機関、高齢者施設などを訪問する時」
 「通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時」
 「重症化する危険の高い人が感染拡大時に混雑した場所に行く時など」
 はマスクの着用を推奨しています。また基本的な感染症対策（手洗い、消毒や換気、3蜜の回避など）や体調管理はこれまでどおり実施するなどのことを市民に呼びかけています。現在感染者数は少ないですが、引き続き感染予防を心がけていきましょう。

地域連携室始動



名前：高原 義史（たかはら よしふみ）
 出身：愛知県名古屋市
 生まれ：ねずみ年

皆様はじめまして。2月1日から長野病院で働くことになりました「MSW」の高原と申します。所属は「入退院支援・地域連携室」です。「MSW」は<Medical Social Worker>の略称で、一部を訳して<医療ソーシャルワーカー>と呼ばれている職種です。「MSW」は医療機関で患者様が抱える問題を解決するために、患者様のご家族様と面談を行い、関係機関との調整や連携を図り、安心して退院ができるよう支援いたします。「入退院支援・地域連携室」は、長野病院内に3月から開設した新しい部門です。奥山看護師長と私（高原）が所属しており、前述の入退院に関することや、地域の医療福祉機関との連携を図る部門になります。以前は長野病院と同じ法人の「介護老人保健施設ナーシングホーム大樹」で10年間、支援相談員として働いていました。その後は倉敷の病院で医療ソーシャルワーカーとして働いていましたが、この度縁あって長野病院に戻ってまいりました。大好きな総社で働ける事に感謝感謝です。始まったばかりの「入退院支援・地域連携室」ですが、ながの訪問看護ステーションとの連携をしっかりととり、皆様の安心した生活に貢献ができるよう頑張っております。今後とも宜しくお願いいたします。

巻き爪を予防しよう

巻き爪とは、爪の端が内側に巻き込んだ状態になることで、多くは足に起こります。巻き爪のある部分に痛みが起こるだけでなく、姿勢や歩き方が悪くなるため、膝や腰の痛みの原因となり、特に高齢者の場合には転倒につながる危険もあります。

爪の切り方

- ・間違った爪切り 深爪やバイアス切り（爪の角を斜めに切る）
- ・爪への過剰な力 外反母趾 足の形に合わない靴をはく
- ・指に力がかからない状態が長く続くこと
- ・足の指に力を入れずにペタペタと歩く人 歩行が困難な人



巻き爪は正しいセルフケアをすることで、予防したり改善したりすることができます。爪の長さは指先と同じか、1mmほど長いくらいまで伸ばしている状態が適切です。爪を切るときは、爪の先は平らでまっすぐな形になるように少しずつ切り、角は少しだけ整える程度にしましょう。あるき方の癖を直すことも、予防のために大切です。足の指がしっかり地面につくよう、正しい歩き方を心がけましょう。訪問看護をご利用の方で、爪切りがうまくできない時は、看護師にご相談下さい。また、当ステーションのリハビリでも、正しい歩行の始動を行っています。

5月連休のお知らせ

※赤で表示している日はお休みになります

日	月	火	水	木	金	土
4/23	24	25	26	27	28	29
30	5/1	2	3	4	5	6

利用者様の作品紹介



お雛様（左）と切り干し大根（右）お家時間に作られているそうです。写真を提供してくださり有難うございました。