

訪問看護リハビリステーション パルファム

事業所番号：1360490294

東京都新宿区四谷 4-32-4-4F TEL:03-6457-7666 FAX:03-6457-7650



山川 大輝

出身地：沖縄県

座右の銘：笑う門には福来る

得意分野：認知症看護

◆管理者ご挨拶

寒さが続く日々ですが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。

私が管理者に着任して1ヶ月が経ちました。パルファムは心機一転、誠心誠意、皆様のお役に立てよう努力していく所存です。

私は総合病院、訪問看護、企業と経験を積んでまいりました。まだまだ新宿の道を覚えながらの訪問ですが、みなさまのお役に立てよう、これまでの経験を活かしながら、ご利用者が安心して生活ができるよう微力ながら努力してまいります。今後も訪問看護リハビリステーションパルファムは皆様の健康の維持に寄り添いながら、最良の時間を提供できるよう努めてまいります。

今後ともご指導ご鞭撻を賜りますようよろしくお願い申し上げます。



みかんの香りを楽しむ会

ポコ・ア・ポコ様のご依頼にて、戸山いつきの杜地域交流スペースにて自宅で手軽にできるアロマの香りを楽しむ会を実施させていただきました。今が旬という事もあり、アロマの香りの中でも大人気の柑橘系の香りを楽しんで頂きました。

嗅いでもらったのは…

ポンカン、温州みかん、文旦、ユズ、レモン、小夏、オレンジピター、プチグレン、ネロリ。

生の皮をちぎってもらい、どこから香りが出てくるか、楽しんでいただきました！

好きな香りは脳に届いて、こんなこともしてくれます。

- ・ 私たちの感情が湧く脳の場所にダイレクトに働きかけて、生きる本能をよみがえらせる！
- ・ 記憶の中枢にも届くので、記憶力アップや集中力アップにもいい！
- ・ 食欲がわく香りで、唾液の分泌も促してくれる！
- ・ 柑橘系の太陽のような明るい香りが気分をアップしてくれる！

ポンカン、温州みかん、文旦、ユズ、レモン、小夏・・・
大いに食べたり香りを嗅いだりして、楽しみながら健康力アップにお役立ててくださいね！！



杖の使い方講座を実施しました！

先日、戸山いつきの杜地域交流スペースにて15名(60代～90代)の地域の方々に杖の使い方講座を実施させていただきました。皆さん和気あいあい、ニコニコ、大盛況でした！！



●杖についての講座内容

- ・ 杖を使わなくても良いのか、使った方がいいのかの判断
- ・ 杖を使うわけ
- ・ 杖の使い方、歩き方、階段での歩行
- ・ 杖の種類(パンフレットを用いて)



具体的な講座内容としては杖を使う目的、握り方、歩き方、杖の種類などで基本的な内容からの講座となりました。また、実際に杖の使い方をチェックさせていただきました。

感想としては、色々な疾患などの背景もあり、基本的な使い方の指導のみでは、杖を使われる全てのみなさんのお役にたつことは困難であるを知るきっかけとなりました。それでも基本的な使い方は転倒リスクの軽減を図ることにつながり、歩行をする上での安心感を与えることができるのではないかと思います。杖を使うようになったきっかけも人によって様々であるため、使い方を教わっていないという方もいらっしゃいました。

あらかじめ杖の使い方を教わっていらっしゃる方が多いかもし

れませんが、このような講座を通して今一度基本を確認したり、初めて知るきっかけを提供できるということに、非常に社会的意義を感じました。今後もこのような活動を通して地域社会に貢献していきたいと思っております。そして、参加して下さる方々に少しでも笑顔になっていただけるように健康に繋がる情報や技術を提供し続けられるように努力して参ります。



コロナウイルス感染症に



気を付けましょう

【手洗いポイント】

- ①石けんをつけ、手のひらをよくこする。
- ②手の甲を伸ばすようにこする。
- ③指先・爪の間を念入りにこする。
- ④指の間を洗う。
- ⑤指先と手のひらをねじり洗いする。
- ⑥手首も忘れずに洗う。



ハンドソープをたっぷり使い、指1本1本まで丁寧にこすりましょう。手首もしっかり洗い、最後まで泡が残っているくらいがせっけんの量の目安です。