

## 訪問看護メモ

夏から秋へ、つかれ、気温の変化、空気の乾燥などにより体調が変化しやすい時期です。冷房や寝冷えなど、体の冷えに注意していきましょう。

秋は突りの季節・・・旬のおいしいものがたくさんあり、食欲も出てきます。

旬の季節に採れる野菜や果実、天然のお魚などは自然のリズムに合った、無理のない成長をしているもの、人工的な薬品などをつかわず、ビタミンやミネラルなどの栄養素もたくさん含まれています。

季節ならではの風情を感じ、香りや風味をたのしみ、おいしくあじわうひとときは、とても心を豊かにしてくれます。カロリー計算では、はかれない、心の栄養を大事にいたしましょう。

## ある日のスタッフ便りより

[www.npoinochi.org](http://www.npoinochi.org)  
(NPOいのちホームページにて  
スタッフ便り随時更新しています)



## いつもいっしょに歩いているHさん

「目を閉じて～数回深呼吸しましょうか～」最近のHさんの高めの血圧はこれで下がります。お一人暮らしで息をつめて病状のこと、これからのこと色々と考えておられるのでしょうか。そして1時間のご訪問のなかで1週間の出来事を途切れることなくお話をします。

お話ししながらお着替えし、お話ししながら帽子をお渡しし、いざ歩行訓練へ。

「今日はロングコースにしよう！」とHさん。

ともかく、ずーっとお話をさせています。そうして帰ってくると

高めの血圧が更にスーッと下がっています。このような僅かな時間の中での健康のサポート～秋風に吹かれ、今後どのようなお話に花が咲くでしょうか。楽しみな秋です。



## NPO いのちは

「いのち」に関わること、

真にひとが豊かに生きるための活動を行ってまいります。

人間の生きること、死を見つめること、かけがえのないひとりの生命、人生に向き合い、大事にすることで、生きるということがあきらかになると考え、これまで行ってまいりましたターミナルケアへのサポートをふまえながら、在宅ターミナルケア、在宅での看取り、そしてNPOいのちならではの支援に、今後も積極的に取り組んでいきます。