

ツカザキ訪問看護ステーション 広畑・下手野通信

2025 年 11 月号



お知らせ

現在の空き状況です!

看護師

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



PT・OT

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



ST

余裕があります!

お気軽にお声がけください!



通所リハビリ

電話：079-230-4590

余裕があります!

詳しくは
ホームページを
ご覧ください!



社会医療法人 三栄会

ツカザキ在宅事業部

ツカザキ訪問看護ステーション

兵庫県姫路市

広畑区夢前町 3 丁目 1 番地 1

(三栄会広畑病院 本館 2 階)

電話：079-230-4573

FAX：079-230-4584

営業時間：9：00-17：30

(日・祝除く)

秋も深まり、朝夕はめっきり冷え込む季節となりました。

いつもお世話になっております。

平素は格別のお引き立てを賜り、厚くお礼申し上げます。

利用者様の前月分の訪問看護報告書、並びに当月分の訪問看護計画書を同封させていただきます。

ご確認よろしくお願い致します。

11 月を担当する理学療法士の三木です。

訪問看護ステーションに勤務し、今月でちょうど 11 年が経過しました。男の子 3 人(1 歳 7 か月、3 歳、5 歳)の子育てをする 37 歳の父です。

毎日、仕事や子育てをする中でここ数ヶ月ですが健康について考えるようになりました。元々、3 食の食事に加え、アルコールやジュースなどの飲料や菓子類をとる事が多くありました。運動することも少なく不健康な生活を送ることが多くなっていました。

健康に対する意識をするようになったきっかけはいくつかあり、子供との運動や保育園への送り迎え(自転車)で疲れやすくなった事や健康診断での結果などです。このままの生活を送っているのは、将来の自身の体への悪影響や子供たちへ迷惑が掛かってしまう、健康で元気なお父さんでありたいと考えるようになりました。

意識するようになり約 2~3 ヶ月経過しました。健康に対する意識は現在も持ち続けることが出来ており体重の減量やユニフォームや私服のウエストや腕周りに余裕ができるようになりました。家族のサポートもあり継続することが出来ています。そして、生活習慣の改善や運動の継続の大切さを実感することが出来ています。

皆様もダイエット、運動、私生活の見直しなど、なかなか意識しても長く継続することが出来ないという事が多くあるかと思います。自主練習やリハビリも同じです。「退院してからも続けよう」「一人でも頑張れる」と思っても継続できないものです。「なかなか一人では継続できない」「何をしたいか分からない」などの意見は多くあります。理学療法士として皆様の日常生活が安心して送れるように一緒にサポートさせていただきます。お困りの方は気軽にご相談ください。

この度、言語聴覚士の枠を増枠致しましたので、新規または増回等の依頼があればぜひご相談下さい。

今後ともツカザキ訪問看護ステーション広畑・下手野を引き続き宜しくお願い致します。