にのさかクリニック広報誌　発行月　2024年 3月

ひまわり

No.333号

医療法人
にのさかクリニック
福岡市早良区野芥4-19-34 FAX092-872-1137
TEL 092-872-1136
ホームページ http://www.drnino.jp/
ブログ https://ameblo.jp/ninosakaclinic/

「在宅ホスピスフェスタ」3月17日(日) アクロス福岡で

そげん頑張らんでよかよ 一人じゃないけん ～みんなで支えあう在宅ホスピス～

3月17日(日)は、アクロス福岡国際会議場にお出かけください。

今年も『在宅ホスピスフェスタ』が開かれます。在宅ホスピスって何だろう？　在宅で最期まで過ごすことができるのだろうか？　どんな人たちが在宅での暮らしを支えてくれるのだろうか？　病や障害をもって在宅で過ごすことには、いろいろな心配があることでしょう。特にがんをはじめとする命に関わる状態の場合には…この日は福岡県各地の、在宅ホスピスを支えるスタッフ、経験した家族や友人の方たち、自分自身の問題として向き合っている方…いろんな人たちがアクロス福岡に集まり、語り合います。

この会は、福岡県と市民が共同で、2008年「在宅ホスピスフォーラム」として始まりました。2011年からは『在宅ホスピスフェスタ』として、市民の皆さんにより広く、在宅医療、在宅ホスピスを知ってもらいたいという思いで、在宅医療、在宅ホスピスの活動を紹介するポスター展示やビデオ上映、在宅ホスピスを学ぶ講演やシンポジウム、それに在宅ホスピスを体験した家族（遺族）の方の語り合い、などが行われます。医療介護機器の展示や相談コーナーも設けます。

みなさん、どうぞお気軽にご参加ください。参加費は無料です。

(理事長 二ノ坂 保喜)

■Web参加ご希望の方は、事前にホームページ(https://zaitaku-hospice.com/)でお申し込みください。

在宅ホスピスフェスタ2024

お問い合わせ　緩和ケア支援センターコミュニティ　TEL 092-834-6741

主催：福岡県　ふくおか在宅ホスピスをすすめる会
後援：福岡県医師会、西日本新聞社、朝日新聞社、毎日新聞社
読売新聞西部本社、九州医事新報社

申し込みHP

季節の変わり目の体調不良にご注意ください

元気に過ごすための予防と対策

春は、少しずつ気温が上がり始めるため、過ごしやすくなりますが、一方で「三寒四温」という言葉があるように、日ごとや朝晩の寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。

身体が激しい気温変化に合わせようとするため、自律神経が乱れやすく、交感神経の働きが優位になると、頭痛や肩こり、眠気やだるさといった症状が、現れることがあります。加えて、気温上昇による花粉の飛散が多い時期、花粉症に悩まされている方にとっては、免疫力が落ちやすくなっています。

自律神経を正常に働かせるには、規則正しい生活習慣が大切です。身体が整うまでには、時間がかかるため早めに対策して、季節の変わり目を快適に過ごしましょう。

＜現れやすい体調不良の症状＞

- 食欲不振
- 肩こり・頭痛・腰痛
- 便秘、下痢（消化器官系）
- 不眠、うつ、無気力（精神面）
- 耳鳴り、めまい（三半規管系）
- 微熱、倦怠感（全身症状）・・・等

＜元気に過ごすための予防と対策＞

- 食事は、朝･昼･夕の3食、栄養のバランスが偏らないよう注意しましょう
- 適度な運動を心がけて、こまめに体を動かしましょう
- 心身の状態を良好に保つために、睡眠をしっかりとりましょう

体調不良が長引く場合や症状がつらい場合は、医師にご相談ください。

デイホスピス〝カフェひまわり〟再開しました

クリニック2階ホールで開催

在宅ホスピスボランティアの会“手と手”のみなさんと一緒に2009年から月2回、2階ホールで開催してきたデイホスピス「カフェひまわり」。普段自宅で過ごしている患者さん・ご家族を中心に参加いただき、おしゃべりや音楽を楽しんできました。コロナ禍は休止していましたが、昨年12月約4年ぶりに開催することができました。和気あいあい、みなさんとの楽しい時間が戻ってきて、再開できて本当に良かったです。

ボランティアさんは「お一人ずつの思いをしっかり聴けるようなひと時も持ちたいと思っています」と話してくれました。参加ご希望の方はお気軽にお声掛けください。（ソーシャルワーカー寺町）

ボランティアさんがお庭から持ってきてくれる季節のお花たち。この日はミモザで春を先取りです。

新スタッフ紹介

よろしくお願いします

今月は看護師2名を紹介します

看護師 野澤

こんにちは。昨年12月より外来看護師として勤務しております、野澤と申します。

外科系での勤務を経て介護施設での看護業務を経験してきました。患者さんやご家族とのコミュニケーションを大切に丁寧な看護を目指したいと思っております。

趣味は家庭菜園です。季節に応じて様々な野菜を育てています。家族みんなで畑を耕し、堆肥を作って土作りからしています。娘二人も野菜が大好きなので収穫の時期になると食卓が華やかになります。

ヤンチャで活発な子供達に体力も奪われていますが、賑やかに過ごせる時期を味わいたいと思っています。

どうぞ宜しくお願い致します。

看護師 宮内

はじめまして。今年1月より外来看護師として入職しました宮内と申します。

出身は大阪で、大阪では産婦人科で勤務していました。福岡には夫の転勤で14年程前に来ました。子育てに追われ福岡の事は分からないことばかりで、いろんな事を教えて頂けると嬉しいです。

子供は上は18歳から、下は1歳の子供達です。遊びや、グルメまで情報お待ちしています。

前職はデイサービスで10年程勤務していました。これまでのコミュニケーション能力や経験を活かしていければと思います。にのさかクリニックでお役に立てるよう、みなさま宜しくお願い致します。

Event 催し物・イベントのご案内

クリニックからのお願い

感染症対策
～発熱時の受診について～

発熱もしくは風邪症状のある方は
お車の中で待機していただくか
こちらが指定した時間に
受診していただくことで
発熱や風邪症状のある方との接触を
できる限り避けるようにしています

発熱または風邪症状のある方は
まずはお電話にてご相談ください
受診できる時間や受診する方法について
ご案内いたします

にのさかクリニック
☎ 092-872-1136

症状や経過によっては、
他の医療機関へ受診をお願いする場合があります

定期の受診、その他の症状で受診される方は
できるだけ12時までの受診をおすすめします

皆様のご理解とご協力をお願いいたします

集 3月17日（日）

在宅ホスピスフェスタ2024
WEBでも同時配信

在宅療養・在宅ホスピスについて、まるごと知っていただける在宅ホスピスフェスタ開催のご案内です。詳細は1面をご覧ください。

●日 時：3月17日（日）10:30～16:30
●場 所：アクロス福岡 4階国際会議場
福岡市中央区天神1-1-1
●お問合せ：
NPO法人緩和ケア支援センターコミュニティ
TEL:092-834-6741

採用情報

医師・看護師・医療事務を
募集しています

“地域のかかりつけ医”として、患者さんやご家族の気持ちに寄り添いながら、共に働くスタッフを募集しています。

どうぞお気軽に、お電話か当院のホームページにあります「問い合わせフォーム」からご連絡ください。

にのさかクリニック TEL:092-872-1136

＜募集職種＞
・医　師（常勤・非常勤）
・看護師（常勤・パート）
・医療事務（パート）

右のQRコードから、採用情報をご覧戴けます。

		月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
9:00	午前	外来診療		訪問診療	外来診療		
13:00		昼休み	健康教室		昼休み		休診
14:00	午後	訪問診療			訪問診療		
17～18:00		※外来診療			※外来診療		

※ 午後5：00～6：00の外来診療は、訪問診療の都合により診療開始時間が遅れる場合や診療ができないことがございます。診察をご希望の方は、事前にお電話いただけると幸いです。
※ 健康教室はしばらくのあいだおやすみします。