

是花たより

令和8年
10月号

秋風が心地よい季節になりました(^^)

「是花たより」では、健やかな暮らしに役立つ情報や、身近な話題をお届けします♪

是花のフットケア

糖尿病、透析中の
利用者様

爪の角質が
溜まり
痛みの原因に



爪が肥厚
巻き爪あり
皮膚食不良で
血行不良あり



フットケアを
させて頂きました

爪切りに加え
角質は専用の
道具で綺麗に
していきます



足裏に胼胝が
あったので
一緒にケア
しました♪

フットケア後



嬉しいお言葉♪

この足が「当たり前」だと思っていたよ。ととても足が軽くなって、綺麗になって痛みもないし、どこかお出かけしたい気分になったよ。



爪もきれいになり
足の色も
良くなりました♪

インフルエンザに備えよう！

● 手洗いをこまめに

帰宅後や食事の前は、石けんで丁寧に洗いましょう。

● お部屋の換気も忘れずに

咳やくしゃみが出るときは、マスクなどで咳エチケットを。

● 食事と睡眠で体調を整える

しっかり休み、いろいろな食材を組み合わせ食べてみましょう。予防接種も、重症化を防ぐために大切です。

よく食べて、よく眠って。
手洗いも忘れずに♪
元気に秋を楽しもう！

インフルエンザ予防の おすすめメニュー



包丁いらす♪

豆腐と卵のやわらか雑炊

ごはんでエネルギー、卵と豆腐でたんぱく質、野菜でビタミンなどを補えます。冷凍野菜なら、使う分だけ取り出せて手軽です♪

【材料・1人分】

- ・ごはん 茶碗軽く1杯
- ・卵 1個
- ・絹ごし豆腐 小パック1個（約80g）
- ・冷凍ほうれん草 ひとつかみ
- ・水 200～250mL
- ・顆粒だし、しょうゆ 少々

【作り方】

- ① 鍋に水・だし・ごはん・冷凍ほうれん草を入れて煮ます。
- ② 豆腐をスプーンですくって加えます。
- ③ 溶き卵を回し入れ、卵にしっかり火が通ったら、しょうゆで味を整えます。



看護の空き状況

曜日	月	火	水	木	金
AM	○	○	○	○	○
PM	◎	◎	◎	○	◎

看護師1名
増えました♪



作業療法士の空き状況

曜日	月	火	水	木	金
AM	☹	☹	◎	◎	○
PM	☹	☹	◎	◎	◎

まだ空きがあるので
ぜひお気軽に
ご相談ください♪



お問い合わせ

訪問看護
ステーション

このはな
是花

📍 岐阜県多治見市上野町 3-77

☎ 0572-51-2845



ホームページ



Instagram

