

# すずらん日和

2025  
年度  
夏号

## ロゴとホームページができました♪



よろしくね♪



みてね♡

すずらんのマスコット  
さくら

このロゴを通してすずらんの寄り添う想いが  
皆様に伝わるように願っています

### ～ロゴに込めた想い～

すずらんの花びらは・・・

“**ご利用者様**・**ご家族様**・**ステーションや地域**”  
を表しています。

すずらんの葉でご自宅を包み込むことで、  
利用者様の生活をやさしく守りたいという  
願いが込められています。



ホームページ  
はこちら



instagram  
はこちら

〒535-0031 大阪市旭区高殿4-22-34 高殿タウンビル2階

訪問看護ステーションすずらん

TEL 06-6958-3920  
FAX 06-6958-3920

ケアプランセンターすずらん

TEL 06-6955-5664  
FAX 06-6958-5553

## リンパケア講習会



大阪市立総合医療センターから講師をお招きし、リンパ浮腫の勉強会を開催しました。身近な疾患だからこそ、基本的な知識と技術を常にアップデートする重要性を改めて実感しました。実技の時間には、スタッフからも多くの質問が飛び交い、時間が足りないほどの充実した学びとなりました。次回は、現場でも活かせる実践的な講義を企画し、よりケアに役立つ内容を提供したいと考えています。浮腫ケアに強いステーションを目指し、今後も研鑽を積んでまいります。



## 感染症対策勉強会



旭区民センター大ホールで開催された、“旭区ケアネット”と“看CAN主催”の『PPE・吐物の処理・疥癬の対応について』に参加し、すすらんの看護師・理学療法士・ケアマネ・事務全員で、事業所内訓練として正しい吐物の処理方法のデモンストレーションを行いました。



## 暮らしに活かす薬膳コラム

6月は梅雨の季節で「湿気」による体調不良が増え、体が重だるく感じたり胃腸の働きが弱まりやすい時期でもあります。

### Q.こんな症状ありませんか？

- なんとなく身体が重い・だるい
- 食欲がない・胃もたれしやすい
- むくみやすい
- 頭が重い・頭痛がする
- 気分が晴れない・やる気がでない
- 朝スッキリ起きられない・日中眠い

★  
“梅雨バテ”  
“湿気バテ”  
のサインです!!

## 対策&アドバイス

- 利尿作用のある食材：とうもろこし・きゅうり・冬瓜などで体内の余分な水分を排出
- 胃腸が整う食材：山芋・じゃが芋・豆腐などで胃腸をサポート
- 香りのある食材：しそ・みょうが・生姜で気分をリフレッシュ
- 酸味のある食材：梅干し・酢の物で食欲増進&疲労回復



冷たい物の摂り過ぎに注意し、運動や入浴で積極的に汗をかきましょう！