

リハビリタブル通信

訪問看護ステーションリハビリタブル

〒179-0073

東京都練馬区田柄 4-28-14

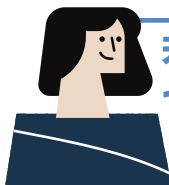
TEL 03-6904-2721

FAX 03-6904-2731



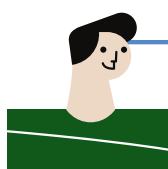
ケアマネジャーの皆様の声をもとに 私たちができること

ヒアリングにご協力いただいた皆様ありがとうございました！



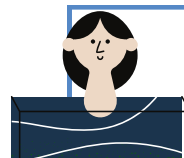
若い看護師が担当で最初は不安だった
でも利用者様としっかりと信頼関係を
築けていて安心した

リハビリタブルでは、定期的な研修はもちろんのこ
と、利用者様ご本人のご希望やご家族のケアを大切
にしながら、どのように支援していくべきかを事業
所全体で毎週「事例検討（ケーススタディ）」を通
じて話し合っています。看護に加え、リハビリ職の
視点や多職種との連携を活かし、「利用者様
にとって本当に良いサービスとは何か。」を
チーム全体で考えられることが、私たちリハ
ビタブルの強みです。



医療機関との連携を
主導で行ってくれる

ケアマネジャーの皆様とお話をしていると、「医療
の専門的なことは分からないから…」というお声を
よく伺います。医師とのやり取りや利用者様への医
療的な説明など、専門的な対応が必要な場面では、
どうぞ私たち医療職にお任せください。また、リハ
ビタブルでは多数の訪問診療と連携を図っており、
状況に応じて訪問診療等のご紹介なども可能です。
さらに、訪問看護指示書のご依頼につきまし
ても、当ステーションにて責任を持って対応
いたします。



電話がつながりにくい
折り返しの連絡が遅い

いただいたご意見を参考に
サービスを見直しました

このたびは電話がつながりにくい状況や、
折り返しのご連絡が遅れることがあり、ご
不便をおかけしましたことを心よりお詫び
申し上げます。

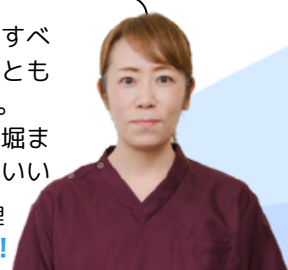
こうしたご不便を解消し、よりスムーズに
ご連絡いただけるよう、別紙に記載してお
りますとおり、新たな電話番号を追加いた
しました。また、テキストメッセージで
のご連絡をご希望の方には、LINE公式アカ
ウントもご利用いただけます。今後は従来
の電話番号に加え、新たに追加した番号や
LINEからもご連絡いただけますので、ご
都合に応じてご利用ください。ケアマネジ
ャーの皆様との連携をより円滑にし、利用
者様への支援が滞りなく行える
よう、スタッフ一同、今後も迅
速な対応に努めてまいります。

リハビリタブルでは、サービス品質の向上のため、「同
行訪問」や「ケアマネジャー様へのヒアリング」を定
期的に実施しています。訪問看護は1対1での関わり
が多いため、定期的に第三者の視点（第三の目）を入
れることを大切にしています。また、ケアマネジャー
様へのヒアリングでは、改善すべき点を見つけること

ができています。今後もより良いサービスを提供すべ
く、引き続き取り組んでまいりますので、良いことも
悪いことも率直なご意見をいただければ幸いです。
荏澤に言いにくいことがあれば、地域連携課の横堀ま
でお伝えください。ご協力のほど、よろしくお願いい
たします。

管理者 荏澤 真理

これまでヒアリングにご協力いただきました皆様ありがとうございました！





深呼吸できていますか？



意外とできない人が多いんです！
それは、年齢とともに胸部周辺の筋肉が固くなるからです。

深呼吸も習慣化することでできるようになります。
そして、元気を保つ効果がたくさんあります！

1. リラックス効果

- 心が落ち着き、リラックスした状態を得られます。
- ストレスや不安を感じた際に、気分が落ち着く効果があります。

2. 血行促進

- 血液循環が促進されることで、全身に酸素が行き渡り、体が温まりやすくなります。

3. 呼吸機能の維持・向上

- 呼吸筋を鍛えることで、持久力の維持・向上が期待できます。

4. 免疫力アップ

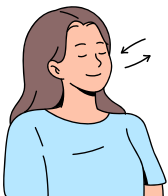
- 腹部の筋肉を動かすことで、消化器系が刺激され活性化します。
- リラックス効果により自律神経のバランスが整い、免疫力の向上につながります。

5. 消化器系の活性化

- 腹部の筋肉を動かすことで、消化器系が刺激され活性化します。
- 食欲不振や便秘傾向のある方にもおすすめです。

6. 認知機能の維持

- 脳に酸素が十分に行き渡ることで、認知機能の維持に寄与する可能性があります。
- 頭が冴える感覚が得られることもあります。



次回は深呼吸のやり方をお伝えします