

秋バテ予防と冬への準備

フォレアス

だより

朝晩涼しい日も出てきて秋の訪れを感じる一方で、日中は暑さが残る九月。こうした寒暖差によって体がだるくなりやすく、「秋バテ」と呼ばれる症状が出る場合があります。温かい食事や湯船につかる習慣を大切にし、自律神経を整えましょう。

十月に入ると空気が乾燥し、インフルエンザの流行が心配される季節になります。ワクチン接種の検討に加え、手洗い・うがい・十分な睡眠で予防を心がけたいものです。また、この時期は食欲の秋。きのこやさつまいも、柿など旬の食材を取り入れることで、体調を整え、免疫力を高めることができます。季節の変わり目を元気に過ごし、実りの秋を楽しみましょう。



今月のスタッフインタビュー

NO.4
2025.10

「フォレアスだより」は訪問看護の認知向上を図るために発行する当社広報誌です。

企画・編集:
フォレアス
訪問看護
ステーション

このたび、当ステーションに新しい仲間が加わりました。

訪問看護を選んだ理由は？

訪問看護が大好きなんです。利用者さまやご家族と直接お話ししながら、一緒に安心できる時間をつくっていただけることやりがいを感じています。

休みの日はどのように過ごしていますか？

休日は、気おける友人とお茶をしながら他愛もないおしゃべりをしています。たくさんすることが多いですね。

好きな食べ物？

キムチやチーズ、それからトマトジュースが大好きです。ちよっとクセになる味が好きみたいです（笑）。

これからの抱負を教えてください

これまでの経験を活かして、利用者さまやご家族に安心していただける看護を届けたいと思っています。どうぞよろしくお願いいたします。



看護師Iさん

江戸と西東京の暮らしの知恵

江戸の町を支えたのは玉川上水の澄んだ流れでした。多摩川から引かれた水は暮らしを潤し、江戸を百万都市へと育てました。その道筋の一部は、いまの西東京市を通っています。上水沿いの遊歩道には木陰が続き、散歩やジョギングを楽しむ人の姿が見られます。三百年を経ても、水辺に人が集い癒やされる光景は変わりません。江戸っ子が井戸端で交わしたおしゃべりは、いまでは公園のベンチでの語らいに姿を変えたのでしょうか。井戸端会議もベンチ談義も、人の集まる理由は“おしゃべり好き”だからかもしれませんね。

訪問看護師の『元気ライフ』

旬の食材で元気をチャージ！

鮭ときのこのホイル焼き



鮭にきのこ（しめじ、舞茸）とバター少々をのせ、アルミホイルで包んで焼くだけ。レモンを絞るとビタミンCもプラス。

鮭：ビタミンDが豊富で、免疫機能を整える働きがあります。さらにオメガ3脂肪酸が含まれ、血流改善や生活習慣病の予防にも効果的です。
きのこ（しめじ・舞茸など）：食物繊維やβグルカンが腸内環境を整え、免疫力を高めます。ビタミンB群も豊富で、疲労回復にも役立ちます。
レモン（仕上げにひと絞り）：ビタミンCが鮭の鉄分吸収を助け、風邪予防や美肌効果も期待できます。

アルミホイルに鮭ときのこを入れて蒸し焼きにするだけで、栄養満点の一品に。免疫力を高めながら、秋の味覚も楽しめます。

『その時』も『その後』も
ご家族と共に

がんの終末期を迎えられた、とあるご利用者様のお宅へ、私たちは毎日の訪問看護に向かいました。

当ステーション在籍の司法書士と連携して、適切なサポートをご提案させていただきました。

ご利用者様は、「家族様に見守られながら、住み慣れたご自宅で最期の時をお迎えになりました。ご家族様からは「訪問看護を利用したおかげで、自宅で最期まで一緒に過ごせたことが、何よりの安心でした」とのお言葉をいただきました。

訪問看護の役割の一つには、ご利用者様の最期の時への寄り添いがありますが、残されたご家族様には、悲しむ間もなくご葬儀や相続問題など新たな悩みが生まれます。

医療ケアだけでなく、終活・相続・財産管理を含めた包括的な支援を行えることは、私たちの大きな強みです。ご家族様からは「亡くなった後も支えていただき、心強かった」と感謝の言葉を頂戴しました。

これからも、ご利用者様とご家族様にご安心を届けるとともに、地域の医療・介護・福祉の皆さまと連携し、在宅生活を支え続けてまいります。



終活コラム

当ステーション所属の司法書士による「終活コラム」を掲載するコーナーです。

死後事務委任契約とは？

終活の準備のひとつに、死後事務委任契約という仕組みがあります。これは、ご本人が亡くなったあとに必要な手続きを、あらかじめ信頼できる人にお願ひしておく契約です。葬儀や納骨、医療費や公共料金の支払い、役所への届け出など、残された方にとって負担の大きい実務をサポートしてもらえます。特におひとり暮らしの方や、ご家族様が遠方にいる方にとつては安心につながります。

遺言書とのちがいは？

遺言書は「財産の分け方」を決めるものです。が、死後事務委任契約は「その後の手続き」をお願いできるのが特徴です。たとえば、

「葬儀は小さく家族だけで」「納骨は菩提寺へ」といった希望も反映できます。契約は公正証書で作るのが一般的で、確実に執行してもらうには、お願いする相手と十分に話し合っておくことが大切です。

前向きな終活の第一歩

元気なうちに準備しておくことで、残されるご家族様の負担を減らし、自分の想いに沿った最期を迎えることができます。終活は「死を考える」とではなく、「これから安心して生きるための準備」です。死後事務委任契約は、そのための前向きな一歩として活用できる制度といえるでしょう。



井原 哲也

司法書士・FP2級
趣味：美術鑑賞（特に江戸の浮世絵にハマリ中）

管理者だより

おかげさまで当ステーションは開設から1年を迎えることができました。これもご利用者さまとご家族の皆さま、そして地域の医療機関や介護支援関係者の皆さまのお力添えのおかげです。

この1年で多くの出会いをいただき、在宅で安心して暮らせるよう寄り添うことの大切さを改めて実感いたしました。今後も看護に加え、終活や相続など暮らし全体を支える取り組みを進めてまいります。

これからも変わらぬご支援を賜りますようお願い申し上げます。

（管理者 井原 亜沙子）

美しい『大和言葉』で想いを伝える

めはし

目端が利く

～臨機応変な対応ができる人への誉め言葉～

日本語には味わい深い表現が多くありますが、その一つが「目端が利く」です。ぱっと見ただけで状況をつかみ、先回りして行動できる人に使われます。たとえば、会議でお茶がなくなりそうな瞬間に、さりげなく補充してくれる人。あるいは、混んだ電車でさっと席を譲る人。そんな姿には「目端が利くなあ」と感心させられます。漢字にすると「目の端が利く」、つまり視野の隅々まで届いているイメージです。少し気を回しすぎれば「おせっかい」と言われることもありますが、人を笑顔にする気配りはやはり魅力的。現代の忙しい社会にこそ、この大和言葉が生き生きと光る場面があるのではないのでしょうか。なお、「目鼻が利く」と勘違いされて使われることがあるのでご注意ください。こちらは「目鼻がつく」が正しい使い方です。

