

訪問看護ステーション ほほえみ

No.144 2012.2.29

電話 (0573) 70-1017

春の兆しを感じられるこの頃です。花粉の飛ぶ時期がやってきました。

東日本大震災から一年が過ぎました。復興にはたくさんのかかります。災害はいつ起こるかわかりません。被災した方々への支援と、自らを守る対策を行っていききたいと思えます。

お知らせ

職員の退職

看護師 早川みどり

二月末で退職しました。

皆様にお世話になり、

ありがとうございます。

介護のポイント

便秘

排便の異常の一つに「便秘」があります。消化管の運動機能低下や消化液分泌の減少が影響して便秘を起しやすくなります。便秘は、血圧を上昇させたり、食欲の低下、イライラ・気分不快の原因になります。

食事の工夫

食物繊維を多く含むバナナ、芋やヨーグルトをおやつにし、水分をしっかりとる。

便意を大切に

便意があったらトイレに座ってみる。

医師に相談し薬を使用する

どうしても自然に排便のない時は、薬・浣腸を使用する。

お詫び

「医療費控除のための領収書」

について

「ほほえみ」の領収書は医療費控除に使えます。

しかし、昨年十月分から今年一月分の領収書に不備があり、確定申告等に使えない場合があります。再発行をしますので連絡をください。

なお、先月分（一月分）の領収書は差し替えをします。

ご迷惑をおかけし、申し訳ありません。