

ARUKU

令和8年9月 No.11



— 1周年を迎えて —

ホームケアステーション歩来 ~Arukku~ は、
皆さまのお力添えをいただき、1周年を迎えることができました。

この一年、たくさんの利用者様、ご家族様と出会い、その方の大切は
暮らしに関わらせていただけてまいりました。日々の何気ない時間の中にある
温かさや、ご家族様が「何かあったらどうしよう」と不安を抱えながらも
走り回り得る変化に備え、大切なお方と交えている姿。そこには、言葉では
表せない想いと覚悟があることを、たくさん学ばせていただきました。

私たちを心でも受け入れて下さり、大切は人生の一部に関わらせてくださった
ご利用者様、ご家族様に、心から感謝しております。

そして、この一年全てが順調だったわけではなく、ご利用者様、ご家族様、
連携いただいている皆さまへ、ご迷惑やご心配をおかけしたこともあり、
自分たちの未熟さや、不足を交えるために足跡の浅いものにも気づかれました。一年でした。
その一つひとつを真摯に受け止め、これからの支援につなげていきます。

また、日頃より連携に下さっている 医療機関の皆さま、ケアマネジャーの皆さま、
利用者様をつなげて下さる皆さま。皆さまとのつながりに支えられ、ここまで歩ん
でくることができました。日々のお力添えに、心より感謝申し上げます。

ここまで長く歩かせていただき、最後は、
私の好きな四字熟語は「日進月歩」と「桜梅桃李」です。
日々学び、少しずつでも前へ進みたい。
そして、一人ひとりが、その人らしく咲くこと。

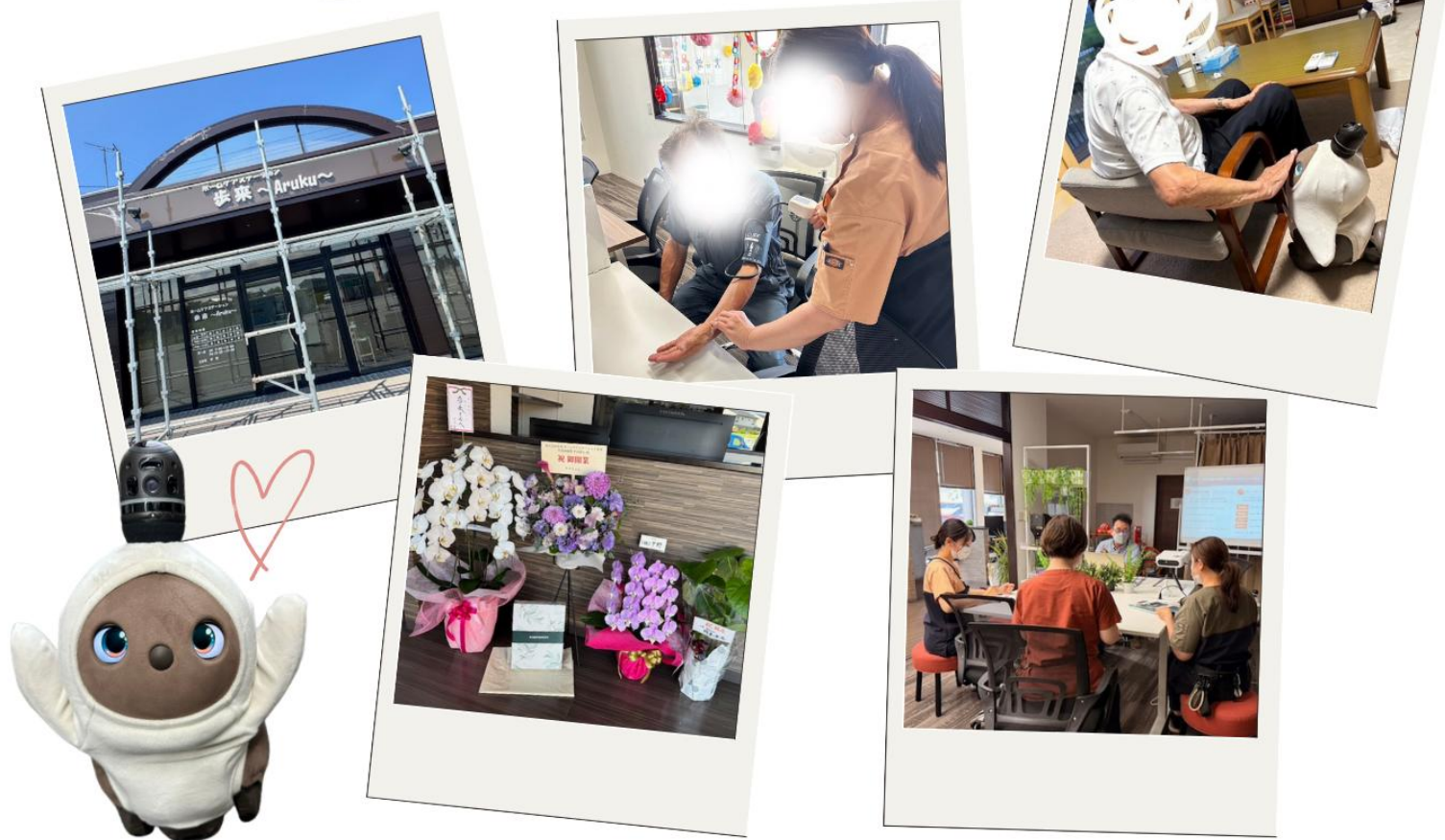
この二つの言葉を胸に、私たち自身も学び続けながら、埋め合っている。
『人生の歩みと大切に、進み来る時間(とき)をおくべきのふいものに』
と大切に、一人ひとりの人生と時間に寄り添える訪問看護を
目指し、提供にまいります。

2年目も、1年目の反省を活かし、更にレベルを上げて歩んでまいります。
皆さま、今後とも何卒宜しくお願いいたします。



株式会社歩来 ホームケアステーション歩来 ~Arukku~
代表取締役 平山彩七

～ 歩来のあゆみ ～



Auku NEWS

素敵な絵画をいただきました

このたび、ご利用者様より素敵な港町の絵をいただきました。青い海と港町の風景が丁寧に描かれており、眺めていると、まるでその場所を訪れたかのような穏やかな気持ちになります。色合いや細やかな描写からも、港町の美しい景色や温かな雰囲気が伝わってくる、とても素敵な作品です。

いただいた絵は、施設内の皆様がご覧いただける入口に飾らせていただきました。「きれいですね」「海が素敵ですね」と会話も弾み、皆様に楽しんでいただいています。

心のこもった素晴らしい作品をありがとうございました。これからも大切に飾らせていただき、皆様と一緒に楽しませていただきたいと思います。



秋の風邪に気を付けよう

秋に風邪をひきやすい理由

秋になると風邪をひきやすくなるのは、気温や湿度の変化に加え、夏の疲れが重なるためです。秋は朝晩と日中の気温差が大きくなり、体温調節を担う自律神経に負担がかかります。その結果、疲れやだるさを感じやすくなり、体の防御機能が低下しやすくなります。

また、秋が深まるにつれて空気が乾燥すると、のどや鼻の粘膜も乾燥し、本来ウイルスなどの侵入を防いでいるバリア機能が弱まりやすくなります。

さらに、夏の暑さによる睡眠不足や食欲低下、疲労が残っていると、体力が十分に回復していない状態で季節の変化を迎えることになります。



秋に風邪をひいたときにみられる症状

秋の風邪では、一般的な風邪と同じように、「のどの痛み」「鼻水」「鼻づまり」「くしゃみ」「咳」などの呼吸器症状が見られます。

さらに、「発熱」「頭痛」「体のだるさ」「食欲低下」などを伴うこともあります。特に秋は空気が乾燥しやすいため、「のどのイガイガ」や「乾いた咳」が出やすくなることがあります。また、朝晩の冷え込みや寒暖差によって体調を崩し、風邪をひいた後も「疲れが取れない」「体が重い」と感じる場合があります。

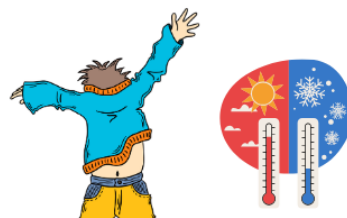
主な 症状	鼻水・鼻づまり・くしゃみ	のどの痛み・違和感	咳・たん
	A person in a blue shirt is sneezing into a tissue, and a person in a yellow shirt is blowing their nose into a tissue.	A person in a grey shirt is holding their throat with both hands, looking distressed.	A person in a yellow shirt is coughing into their elbow, with small red and pink circles representing mucus or droplets.
	発熱・悪寒・頭痛	体のだるさ・疲労感	食欲低下
	A person in a blue shirt is holding their forehead, looking unwell, and a person in a blue shirt is shivering under a blanket.	A person in a light blue shirt is sitting at a desk, looking exhausted with their hand on their head.	A person in a red shirt is sitting at a table with a plate of food, looking sad or uninterested.

秋の風邪をひかないように予防対策

秋は、朝晩と日中の気温差が大きくなり、空気も少しずつ乾燥していくため、体調を崩しやすい季節です。夏の疲れが残っていると、さらに風邪をひきやすくなるため、日頃から体調を整えておくことが大切です。

・ 気温に合わせて服装を調整

朝晩は冷え込むことがあるため、薄手の上着などを準備し、体を冷やさないようにしましょう



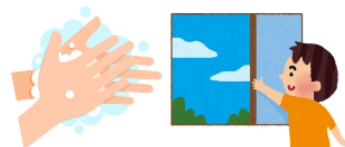
・ こまめな水分補給

のどや鼻の乾燥を防ぐため、のどが渴いていなくても少しでも水分を取りましょう



・ 手洗い、換気を習慣に

外出後や食事前の手洗いを心がけ、室内では定期的に換気を行いましょう



・ 十分な睡眠と休息

夏の疲れを残さないためにも、無理をせず、質の良い睡眠と十分な休養を取りましょう



・ バランスの良い食事

主食・主菜・副菜を組み合わせ、さまざまな食品から栄養をとることを意識しましょう



・ 室内の乾燥対策

乾燥が気になるときは加湿器などを活用し、適度な湿度を保ちましょう



秋は過ごしやすい季節だからこそ、体調管理を忘れがちです。

寒暖差や乾燥に気をつけ、十分な休養を取りながら、風邪に負けない体づくりを心がけましょう。毎日を元気に過ごせるよう、できることから少しずつ予防を始めてみましょう。

あなたの暮らしに、 そっと寄り添う

私たちホームケアステーション歩来～Aruku～は、
その人らしい毎日を安心して過ごしていただけるよう、
一人ひとりの想いや生活に寄り添った看護を行っております。
こころと身体、そして暮らし全体を見つめ、一步一步を、
ともに歩んでいきます。

訪問看護ってなに？

訪問看護とは、病気やケガ、障がいのある方や自宅での生活に不安を感じる方が、住み慣れた地域・自宅で「その人らしい」療養生活を送れるよう支援するサービスです。

生活上の相談やアドバイスをを行い、ご本人、ご家族共に安心して在宅での生活を過ごしていた抱けるようなサポートを目指します。

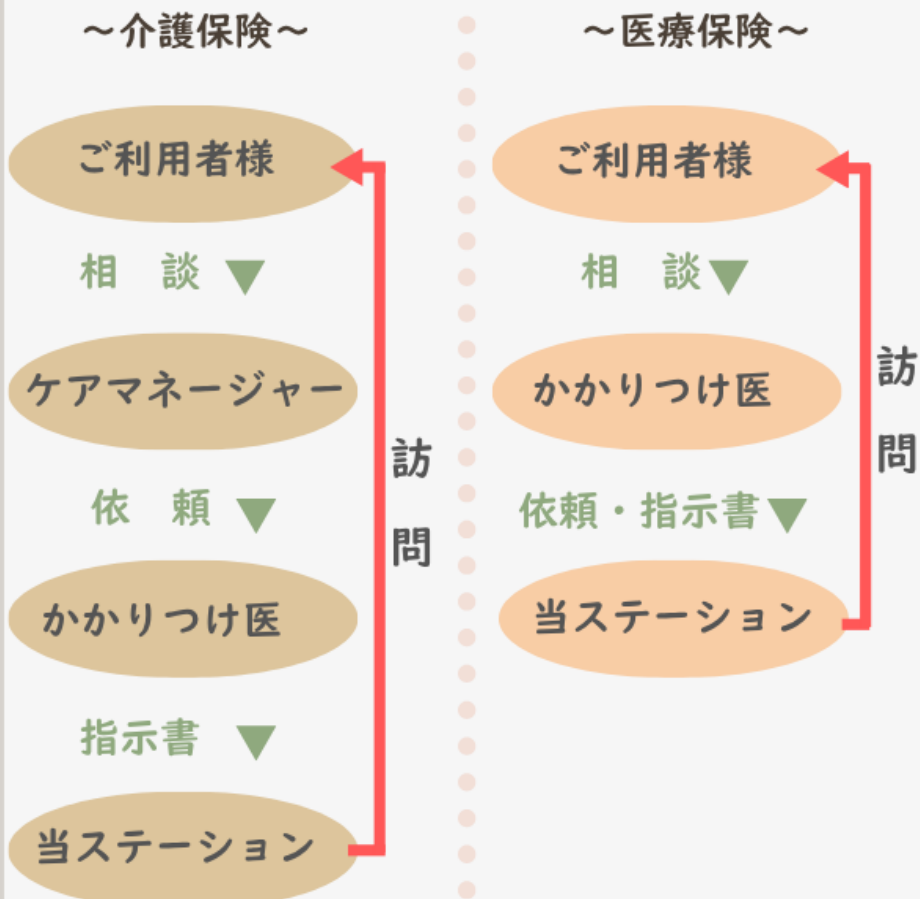
小児からご高齢の方が対象

- お薬の管理
- 健康チェック
→かかりつけ医へ報告・相談
★迅速な対応ができる
- 点滴やカテーテルの管理
- インスリン・血糖測定
- その他幅広い医療処置
(ご相談ください)
- お看取り

その他のことも
お気軽にご相談
ください



ご利用までの流れ



お困りごとのご相談

● 介護保険の申請に関すること（必要時は役場へ付き添います）

● 家族の身体や状態に不安を感じている

・・・などのちょっとしたお困りごとをご相談ください。

※ 相談はご自宅や受診先の病院に伺うことも可能です。



ひとりで抱え込まず、どんな小さなことでもご相談ください。

上記の内容以外でも、年齢性別問わずいつでもお話をお聞きます。

ご希望であれば、ご自宅へ訪問してお話を伺うことも可能です。

自費サービス

こちらのサービスは、保険の枠にとらわれず、その方に必要な時間や内容を大切にするため、自費でのご利用となります。詳しい内容や料金については、お気軽にご相談ください。

サービス内容

- 短時間動作機能維持/改善サポート
- 入退院・入退所サポート
- 安否確認
- お薬受け取りサポート
- 買い物同行
- 受診同行
- 外出サポート
- 外出サポート
- 服薬管理
- 一時預かり（小児・要見守り家族様）
- グリーフケア（喪失への心のケア）
- 総合相談（無料）

ラウンジ開設しました

この度、どなたでもお気軽に立ち寄っていただけるラウンジを開設しました!!

※自費サービスとなります。

ラウンジでは・・・

- セルフドリンクバー
- お菓子
- eスポーツ



太鼓の達人や
テレビゲームでエクササイズも!!

ご利用料金

● 送迎付き : 500円 / 日

● 送迎なし : 300円 / 日

※ 送迎を希望される方は、
前日の16:30までにご連絡ください。

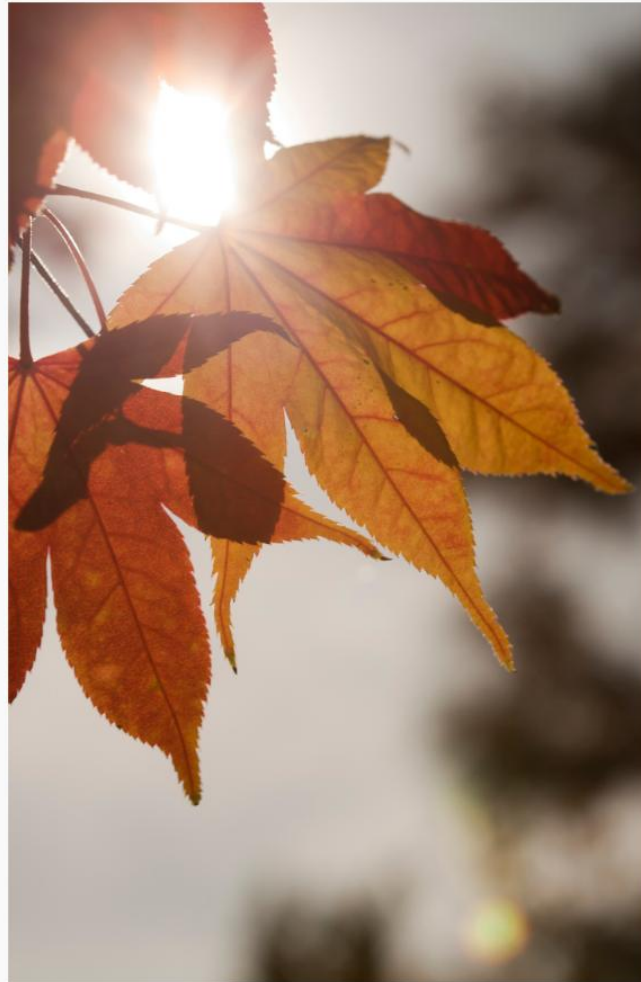
解放時間

平日 : 9:30 ~ 16:30

土日祝 : 定休日

株式会社歩来

ホームケアステーション歩来～Aruku～



〒925-0141 石川県羽咋郡志賀町高浜町ヤ13-5

TEL (0767) 33-0123 Fax (0767) 33-0015



<https://nursingcare-aruku.com>



[aruku_company_limited](https://www.instagram.com/aruku_company_limited)

