

にじいろ通信

～ 訪問看護ステーションcarna五反田だより ～



戸田中央メディカルケアグループ
Toda Medicalcare Group

冬・第20号

2026.3.1 発行
編集担当 石川 鈴木

つながりと生きがい健康を支えます

～生きがいづくりで心豊かな毎日を～

**社会とのつながりや生きがいを持つことは心と体の健康に大きく関係しています。
ずっと自分らしく元気に過ごすためにできることから少しずつ始めてみませんか。**

生きがいを育てる3つの視点：生きがいは大きな目標よりも、小さな喜びの積み重ねで育ちます。特に高齢期では次の3つが大切です。

身体が動くこと（無理なく続けられる活動）

人とつながること（孤立しない・誰かと関わる機会）

役に立っている実感（小さな貢献でも十分）

この3つを満たす活動を組み合わせると、毎日の満足度がぐっと上がります。

1. 自分のペースで楽しめる趣味づくり

絵手紙・塗り絵・書道・家庭菜園・昔の
写真整理・アルバム作り・ウォーキング
（目黒川沿い・林試の森公園・武蔵パル
ム商店街など）陶芸・絵画教室 など。



2. 人とのつながりをつくる活動

地域のサロン・交流会・シニア向け体
操・ボランティア（子ども見守り・図
書館・公園清掃など）。

「誰かの役に立っている」という実感
が生きがいにつながりやすいです。



3. 脳を使う・学ぶ楽しさ

スマホ講座・パソコン講座・読書会・歴
史講座・音楽（合唱・楽器）など。
新しいことを覚えると自信がつきます。
興味のあるテーマなら長く続けやすいで
す。呼吸や姿勢にも良い影響があります。

4. 「役割」を持つことで毎日が変わる

人は年齢に関係なく、小さな役割がある
だけで生活に張りが出ます。
地域のごみ拾い・孫に昔の遊びを教え
る・地域の掲示板の貼り替えを手伝う等
「自分にできること」を少しだけ続ける
と、自然と生きがいになります。

監修：カルナ五反田クリニック医師 西田二郎



訪問看護ステーションcarna五反田

〒141-0031 東京都品川区西五反田3-10-9-6F

TEL：03-5496-8774

FAX：03-5496-8780

フットケア・小児・精神・高度医療・認知症・ターミナル

24H対応 **ご利用相談お待ちしております。**

【担当：高橋】 ホームページのQRコード





訪問看護ステーション carna五反田



品川区西五反田3-10-9 6F



03-5496-8774



<https://gotanda.tmg-houmonkango.jp/>



安心して過ごせる ご自宅で 看護を提供いたします。

ご利用相談受付中

思いやりのある看護で地域の皆様の生活を大切に守ります。
24時間いつでもそばにいる安心感を感じてください。

品川区を中心に目黒区、港区等柔軟に
訪問対応いたします。

どうぞ、お気軽にご相談ください。



介護保険・医療保険
どちらも利用可



小児から高齢者まで
幅広く対応します



退院後の生活を支えます

主な看護内容



病状の観察
療養上の日常生活支援
服薬管理
認知症のケア
ターミナルケア
リハビリ
フットケア(巻爪・水虫)
気管カニューレ
留置カテーテル使用
人工呼吸器装着
中心静脈栄養法
ストーマ管理
酸素療法管理
点滴管理
皮膚トラブル対応

