



新緑まばゆい季節

心はずむ毎日を支えたい

ごてんまり編集長が行く！
ごきげんランチ日和
美味しいもの大好き！ごてんまり編集長が秋田県内の
素敵なランチスポットにお出かけ♪

※許諾申請しておりませんので、店舗・商品画像は控えさせていただきます

Point
期間限定の鯛出汁ラーメンも
とても美味しかったよ。
より鯛の豊かな風味を楽しみ
たい人はこちらもオススメ！

麵饗 松韻
秋田県由利本荘市石脇田頭100-5

ほっと体に寄り添いながら、
旨味の鮮烈さも感じられる至福
の一杯、皆さんもぜひ試してみ
てね。

由利本荘市に入り、国道七号
線を進むと見えてきたのは「麵
饗松韻」さん。無化調ラーメン
が売りのことで、店内はライ
ブキッチンばりに調理場と客席
が近く、席全てがカウンターに
なっているよ。

今回は醤油ラーメンをチヨイ
ス。スープをすすると、あっさ
りしつつも出汁の旨味が溢れて
くる。麺はパツパツ系でのご
しよく、適度にスープを絡ませ
て口へ運ばれた小麦の風味と重
なあって、確かな満足感を与えて
くれる一品だよ。

皆さんこんにちはワン！ごて
んまり編集長です。新年度の忙し
さから落ち着きを見せた頃、遅
れて気持ちの疲れがやってくる
五月。今回はそんなときにほっ
とする、優しい一杯を紹介して
いくよ。

季節のコラム
皐月
A seasonal feature

5月
は一年の中で最も緑が
美しい季節です。この

時期の木々の葉は、芽吹いたばかりの
瑞々しいエネルギーに満ちています。
緑色には視覚的な癒やしだけでなく、
植物が発する殺菌成分「フィトンチ
ド」により、自律神経を整え免疫力を
高める効果が期待できます。週末は少
し足を伸ばして公園や里山へ。木漏れ
日を浴びながら深呼吸をするだけで、
溜まった疲れがリセットされます。夏
に向かって世界が色鮮やかに動き出す
プロローグのような季節。強い日差し
も増えてきますが、まだ湿度が低く過
ごしやすいこの貴重な時間を、どうぞ
大切にお過ごしください。

編集後記

すでに暑くて夏の心配をしているこの頃

早いものでごてんまりTIMESも創刊1年。担当して半年の私も本誌を通して健康への意識が変わったことを感じています。これからも医療・介護の情報や地域のお届けをまいりますので、2年目もどうぞよろしくお願いいたします！

文：A型就労支援事業所 Barrier Free 根真知（ごてんまり事務業務担当）

発行：合同会社AddCare

- | | | | |
|--|---|---|--|
| <p>ごてんまり訪問看護ステーション
ごてんまりダッシュにかほサテライト
由利本荘市岩城内道川築防漏55-6
Tel.0184-73-3828
Fax.0184-74-4123</p> | <p>ごてんまりZ訪問看護ステーション
ごてんまりZ河辺1号サテライト
ごてんまりZ新国道2号サテライト
秋田市御所野湯本2丁目1-2
秋田物流センターA-2
Tel.018-829-1611
Fax.018-829-1622</p> | <p>ごてんまりα訪問看護ステーション
仙北郡美郷町六郷字古館南6
サテライト六郷
Tel.0187-73-6866
Fax.0187-73-6844</p> | <p>Ccolorのごてんまり
横手市中央町6-23 1F
Tel.0182-38-8688
Fax.0182-38-8455</p> |
| <p>にこにこごてん訪問看護ステーション
雄勝郡羽後町西馬音内字中野32-3
サンフラワー憩
Tel.0183-56-8145
Fax.0183-56-8195</p> | <p>ごてんまり青い鳥訪問看護ステーション
秋田市仁井田新田2丁目2-23
フェリーチェにいだ102
Tel.018-853-5890
Fax.018-853-5892</p> | <p>ナーシングホームてまり
由利本荘市岩城赤平
鶴巻179-4
Tel.070-4195-7328</p> | <p>『ごてんまり』本荘ケアステーション
由利本荘市岩城内
道川築防漏55番地6号
Tel.080-1296-3808
Fax.0184-74-4123</p> |

自分らしい「形」を見つける

新年度を迎え、知らず知らずのうちに気を張っていた心身も、5月に入りようやく一息ついた頃ではないでしょうか。日常の形が見えてきた今だからこそ、生活を「整える」ことに目を向けてみませんか？ 旬の味覚を楽しんだり、睡眠のリズムを少しだけ意識してみたり。無理をして完璧を追い求めるのではなく、今の自分が心地よいと感じる「ほどよい塩梅」をゆっくりと見つけていく。そんな自分を労る習慣の積み重ねが、揺らぎやすい季節の体調を支える力になります。まずは深呼吸して、自分がじっくりくるペースを探してみましょう！

こんな患者さんはいませんか？

訪問看護が支えます

退院後や在宅療養では、「自宅で医療管理ができるだろうか」と不安を抱える方も少なくありません。訪問看護は、医療と生活の両面から在宅療養を支えるサービスです。

ごてんまり訪問看護グループでは、地域の医療機関やケアマネジャーと連携しながら、安心して自宅で過ごせる環境づくりを支援しています。



* ごてんまり訪問看護グループの医療対応力

ごてんまり訪問看護グループでは、医療依存度の高い方にも対応できる体制を整えています。

1 PCAポンプによる疼痛管理

がんなどによる痛みのコントロールを在宅でも行うことができます。
(クーデックエイミーをごてんまりグループで1台保有しています)



2 輸液ポンプによる点滴管理

脱水や栄養管理など、持続的な末梢輸液にも対応しています。
(輸液ポンプをごてんまりグループで4台保有しています)

3 特定行為研修修了看護師が7名在籍

医師と連携しながら専門的な医療行為にも対応しています。
(2026年4月時点ごてんまりグループは特定行為看護師人数が東北・北海道最大)

- 輸液の選択や量のコントロール
- インスリン投与量の調整
- 脱水症状に対する輸液による補正
- 気管カニューレの交換やろう孔の管理など
- 高カロリー輸液の投与量調整
- 皮膚創傷部位の治療における組織除去



4 遠隔死亡診断に関する研修修了看護師が在籍

いざという時に在宅医師が不在でも、Webで医師と連携しながら在宅での看取り支援にも対応しています。

* こんな患者さんにご相談ください

☑ 退院後の体調管理が心配



☑ 在宅で点滴管理や医療処置が必要

☑ 在宅酸素など医療機器を使用している



☑ 在宅での看取りを希望している



☑ がんによる痛みのコントロールが必要

☑ 筋力低下が心配、在宅リハビリが必要

☑ 精神的な不安定さによる急薬や通院中断が心配



☑ 食事が減り体力低下が心配



このような場合、訪問看護の利用により在宅療養を継続できることがあります。

* 在宅療養はチームで支えます

訪問看護は、医療機関やケアマネジャー、介護サービス事業所などと連携しながら支援を行います。退院前カンファレンスやサービス担当者会議にも参加し、病院から自宅への生活をスムーズにつなぐ役割を担っています。

＼お気軽にご相談ください／

訪問看護が必要かどうか分からない

退院後の生活に不安がある



ごてんまり訪問看護グループでは、地域の医療・介護関係者と連携しながら

365日24時間体制で
在宅療養を支援しています。

本荘ごてんまり訪問看護ステーションでは

一緒に働く
看護師スタッフを募集中です！

本荘・にかほ地域で働く看護師スタッフを募集しています。一緒に在宅医療を支えてくれる看護師さん、興味がありましたらぜひお声がけください！

☎ **090-3123-3989** 藤沢まで

