



## 第 1 回多職種連携勉強会開催のご報告

7月18日(木)「第1回地域における多職種連携勉強会」が、あいちほっとデイサービスくぬぎで開催されました。テーマは「脱水の予防や改善には経口補水液が適している。“飲む点滴”経口補水療法(ORT)は、経口補水液(ORS)がなぜ脱水予防に有効なのか?」&「PEGの基礎知識と半固形化栄養法」・「摂食回復支援食あいーとについて」

同じ地域で和気あいあいとした良い雰囲気の中、参加者もスタッフ合わせて30名らずで皆さんリラックスして初回開催にしては質問も沢山ありました。今回のように気楽な感じで和気あいあいと長く続けていけたら幸いに思います。次回は10月ごろに予定しております。

### 印象に残った講演のポイントは?

経口補水塩(OS-1)による経口補水療法は当初、医療が発達していなく輸液の点滴などが難しい発展途上国などでの普及を考慮したものだった。

脱水の時、OS-1は甘く感じる事が多く、逆に水分が十分な時には塩味を感じる事が多いそうです。

高齢者は経口摂取が少なく口渴感が感じにくい、トイレに行くのが億劫で自ら水分摂取を制限してしまう。

※厚生労働省ホームページより熱中症対策について抜粋

- 熱中症の予防には「水分補給」と「暑さを避けること」が大切です!
- こまめな水分・塩分の補給(室内にいるときも注意が必要)
- 扇風機やエアコンを使った温度調整(エアコンを使わずに我慢していると熱中症につながる!)
- こまめな換気、遮光カーテン、すだれ、打ち水など
- こまめな体温測定(特に体温調節機能が十分でない高齢者、障害児・障害者、子供)
- 通気性の良い、吸湿・速乾の衣服着用 保冷剤、氷、冷たいタオルなどによる体の冷却
- 日傘や帽子の着用 天気の良い日は昼下がりの外出はできるだけ控える



皆様、急に暑くなった日は特に注意してお過ごしください!(熊澤・代表)

中部メディカル新聞は皆さまの情報をお待ちしております



## 中部メディカルのスタッフ紹介

皆様こんにちは! 中部メディカル訪問看護ステーションで訪問看護師をさせて頂いております大野明子と申します。私は長久手市(旧愛知郡長久手町)に生まれ、結婚するまでは自然にあふれた環境ですくすくと育ちました。結婚を機に江南市に13年ほど暮らし、平成22年より夫の実家の尾張旭市に住んでおります。私の家族は、夫婦と二男一女の3人の子供そして夫の母の6人暮らしです。訪問看護の仕事を選んだ理由としましては、病棟での業務に追われる日々に、「患者様が、医療者の時間に合わせて行動させられているのではないか?」「患者様の訴えを細かい所まで本当に聞いているのだろうか?」という疑問が湧き、「ゆったりとした環境の中で利用者様の訴えを聞けたらいいのに。」と思ったからです。そして、当ステーションは精神科訪問看護に力を入れています。私は学生時代に精神科の病院で働きながら学んだ経験があり、そのことを生かせるよう日々スタッフと協力しております。今後も利用者様の立場に立った訪問看護が出来る訪問看護師となれますように頑張ってまいりますので、どうぞよろしくお願いいたします(大野・看護師)



## 私たちのピリーフ

私たちはスタッフ間においても笑顔で目を見て挨拶が出来るように毎朝ワンポイントレッスンをしています。挨拶は相手が笑顔で返してくれて初めて挨拶が出来たと言えます。朝一番の挨拶がどれだけ相手に元気と安心感を与えているのでしょうか?それだけで今日一日ハッピーに過ごせます。私たちはお互いを励まし合い、また信頼関係に基づいて指摘もし合える良いチームワークを構築して日々頑張っています。(熊澤真・専務)



## 中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- ころころを大切に (ご本人とご家族のころころを大切にします)
- 連携を大切に (地域のケアチームと親密で良好な関係を築いていきます)
- スピードを大切に (出来る限り早く対応して信頼されるステーションを目指します)



## 看護師雑記 みちくさ

毎日暑い日が続いています。私は、1か月前くらいから会社の近くの「カーブス」に入会して、仕事帰りに運動をしています。有酸素運動と筋肉トレーニング・ストレッチを組み合わせる方法でトレーニングをしています。最初は筋肉痛が出ないので、楽な運動だと思っていましたが、最近は筋肉を有効に動かすコツを徐々にトレーナーさんに教えていただいて、少ししんどいと思うくらいになってきました。私の目標は体重減！！なかなか目標まではほど遠いですが、最近、頭痛の為の鎮痛剤内服がめっきり減りましたので、効果は期待できると思います！！皆さん、私の運動習慣がいつまで続くか、見守ってくださいね。(河合・看護師)



## スタッフのほっと一息

ステーションから車で10分の焼肉『清香園』さんに行ってきました。昔からあるお店で、10種類ほどあるランチの中からカルビランチをいただきました。お肉がとろけそうな感じで、ご飯がすすみます！6品と食後のドリンクがついて890円でお財布に優しく大満足でした！ちなみにこのお店のホルモンもおすすめです！さすがに昼からにんにくたっぷりとはいきませんが、猛暑の続く毎日に焼肉を食べて打ち勝とうではありませんか(笑)

そしてお近くにお越しの際は、弊社事務所にお立ち寄りください。皆様の情報もお待ちしております。(三宅・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションでは、外部研修に積極的に参加しています。学んだことをもとに、毎週水曜日の社内勉強会に活かしています。7月は「メディカルストレッチング」について勉強しました。



## メディカルストレッチングとは？

メディカルストレッチングとは2004年 愛知医科大学病院名誉教授 整形外科医 同病院運動療育センター教育学監の丹羽滋郎先生が、中高齢者の健康づくりを目的としたストレッチングとして考案されました。

二関節筋および多関節筋を十分に伸張させるためのストレッチングとして、筋の起始、停止のいずれかを弛緩させた状態で目的の筋をストレッチングする手技や筋収縮を用いる手技は容易に筋の弛緩が得られ、効率良く関節可動域が拡大する。このストレッチングは痛みが少なく、簡単に継続性が期待でき中高齢者の健康づくりに有効な方法と考える。これをメディカルストレッチングと名付けています。

- 肩こりに対する体操：両肘を引いて肩甲骨を寄せるストレッチング。両手を前方に伸ばし、肩甲骨を引き出すようなストレッチング etc
- 腰痛に対する体操：膝抱えによる背筋のストレッチング。あぐら体操 etc
- ひざ痛に対する体操：ハムストリングスを伸ばす長坐位でのストレッチング。タオルを使って行う etc

【引用文献】丹羽滋郎（2008）「メディカルストレッチング」金原出版

詳しくは、中部メディカル 訪問看護ステーションのスタッフまでご質問ください。

8月は、COPD（慢性閉塞性肺疾患）、高齢者虐待法などの勉強会を行う予定です。

ホームページの管理者ブログでも公開中です。ぜひご覧ください。



訪問看護、訪問リハビリについてのご質問ご相談のお電話メールをお待ちしております  
勉強会資料希望の方は無料で配布致します。ホームページからもお問い合わせできます



事業所番号 NO.2361390186

## 中部メディカル 訪問看護ステーション

〒463-0048 名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31 B-3

TEL 052-792-9802 FAX 052-792-9803

携帯 080-5298-9513

E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp

HP <http://www.chubu-med.com>

