

中部メディカル 訪問看護ステーション

平成28年1月

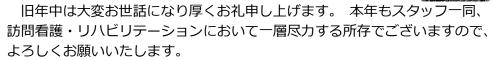
# 中部メディカル新聞 第32号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



### 年始のご挨拶

新年明けましておめでとうございます。



今年の干支は中(さる)年ですが、猿と言えば「頭が良い」「行動が早く機転が利く」といった優れた能力を持つ反面、「冷静に損得を判断して計算高い」といった油断ならないイメージをよく豊臣秀吉に例えられます。

また昨年話題になった東山動物園のイケメンすぎるゴリラ「シャバー二」も猿(霊長目)の一種です。この「シャバー二」が子供を抱いて優しく遊ばしているシーンをよくテレビで特集されて、そのイクメン(育児に積極的に参加する夫)ぶりも話題になりました。しかし動物園に来た頃は粗暴な行動で飼育員を大変に心配させたそうですが、しばらくして子供が出来てから少しずつ変わり現在の優しい性格になっていきました。人間もゴリラと同じ霊長類で周囲の環境、とくに人によって成長に大きな影響を受けるようです。戦場の天使と呼ばれたイギリスの看護師、フローレンス・ナイチンゲールも「意思の源は、感覚、思考、精神状態でそれは状況によって変化する」と環境が人の意思に大きく関与すると著書の中で述べています。

「中部メディカル 訪問看護ステーション」も地域の皆様の多大なご支援、影響があってこそ現在があります。自分たちの努力だけでは継続も成長も成し遂げることは出来なかったでしょう。

今後とも変わらず目先の損得で行動せずに、周囲に感謝しつつ「シャバー二」 人気に負けないように日々業務に研鑽を重ね、平成28年を力の限り精一杯努力して参りたいと思います。重ね重ね今年も宜しくお願い申し上げます。

(代表・熊澤正人)

### **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



## 八 看護師雑記 みちくさ



今回は「まちがいさがし」2016 年申年、にちなみスタッフが変身していますよ♪ 間違いは「5つ」です。



今年も、この明るく賑やかなメンバーが訪問に伺います♪ 本年も よろしくお願い致します☆

(山田・看護師)



### 中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

●**こころを大切に** (ご本人とご家族のこ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)



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。

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 T E L 052-792-9802 F A X 052-792-9803

携帯 080-5298-9513

E-mail chubucare@arion.ocn.ne.jp HP http://www.chubu-med.com



## **ず** 中部メディカルの看護師便り



年末は大掃除など、忙しく過ごされた方も多いかと思います。 疲労がたまり、腰に違和感があると突然起こるのがぎっくり腰(急 件腰痛症) です。

普段からの不良姿勢や、腰の筋肉疲労などが原因であり不意の動 作(特にひねり)が発症のきっかけになることが多いのです。普段か ら腰痛予防の為に以下のことに注意しましょう。

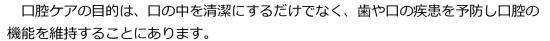
・重い物を持ちあげる際には出来るだけ身体に近づけて持ち上げる ・床に落ちたものを拾うときは腰を折り曲げずに膝を曲げて、上半 身は伸ばしたまま行う予防の為には、姿勢にも注意することが必要 です。

背中が曲がり、両肩が身体の前側に入っている猫背の姿勢も腰痛 の原因になります。仰向けになりご自宅にあるバスタオルを丸めて 直径 10~15 cmにしたもの (自分で気持ちいいと思う太さで) を背 骨に合わせて縦に挿入すると、肩が開き姿勢が整い腰痛予防になり ます。また、重い物を持ちあげる際にグッとお腹に力を入れてへこ ませた状態で行うと、筋肉が一瞬コルセットの役割となり腰の負担 が軽くなります。是非、試してみて下さい。

(中西・看護師)



# **グロアの必要性(誤嚥性肺炎の予防と全身の健康状態の維持・向上)**



誤嚥性肺炎(ごえん:異物を誤って飲み込むこと)などの全身疾患の予防、全身の 健康状態の維持・向上にもつながります。口腔内細菌と内科疾患との関連性、咀嚼(そ しゃく:物をよくかみ砕き味わうこと)の機能と老化・認知症との関連性など、口腔 環境がお年寄りの全身の健康と密接に関連していることが、近年明らかになってきま した。細菌の塊である歯垢は、ムシ歯や歯周病の直接的な危険因子であると同時に、 全身疾患を引き起こす菌の温床としての役割を果たす可能性が高いのです。口の中の 細菌が関与すると考えられる代表的な全身疾患としては、感染性心内膜炎、敗血症、 虚血性心疾患、誤嚥性肺炎 などがあげられます。

要介護高齢者は健康な人にとっては病原体とはいえないような細菌によって、日和 見感染症(ひよりみかんせんしょう:抵抗力が弱かったため、普通は病原性を示さな い菌による感染症)、感染性心内膜炎や誤嚥性肺炎に陥ることがありますが、口腔ケ アを行えばこれらの疾患を予防できることが分かってきました。

口腔ケアは、単に歯や歯ぐきのためだけではなく、生活援助に加えて全身疾患の予 防など、生命の維持・増進に直結したケアです。

(松本・管理者看護師)



## 🌅 スタッフのほっと一息



明けましておめでとうございます。今回は名東区にある「ふすまべーかりー」さんへ行ってきました。 このお店のパンはパン生地に小麦や砂糖を使用しておらず、小麦の表皮の「ふすま(ブラン)」を使 用しています。ふすまパンは普通のパンに比べると食べにくいかもしれませんが、クリームパンやカ レーパンなどもあるため、糖質が気になって菓子パンが食べられないと思っている方にもオススメで す。ふすま小麦には食物繊維やマグネシウムも多く含まれています。年末年始、美味しいものを食べ る機会が多く食べ過ぎたなと思われたら、いつも食べているものを少し変えてみるのもいいかもしれ ませんね。今年も美味しいお店を探していきたいと思います。

皆さんもお薦めのお店を教えて下さいね♪

(三宅・看護師)



## **私の 18 のビリーフ 7番「運転」**

明けましておめでとうございます。今年初めのビリー フは7番の「運転」です。最近免許取り立ての息子の運 転を助手席から見ていますと、教習所での教えを忠実に 守る姿に、普段忘れていた安全運転に対する意識や細か い法令遵守に気づかされる事があります。私たちは訪問 の際車を利用するため、事故で歩行者に怪我をさせない ように、また自分も怪我をしないようにする為にも法令 を厳守することが重要です。今年は一同初心に戻り再度 気を引き締めて運転したいと思います。

(熊澤真・専務)