



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。

旧年中は大変お世話になり厚くお礼申し上げます。本年もスタッフ一同、訪問看護・リハビリテーションにおいて一層尽力する所存でございますので、よろしく願いいたします。

今年の干支は申（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「シャバーニ」も猿（霊長目）の一種です。この「シャバーニ」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、そのイケメン（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、影響があつ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「シャバーニ」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



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
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>



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（急性腰痛症）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。

- ・重い物を持ち上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、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、重い物を持ち上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、試してみてください。

(中西・看護師)



口腔ケアの必要性（誤嚥性肺炎の予防と全身の健康状態の維持・向上）



口腔ケアの目的は、口の中を清潔にするだけでなく、歯や口の疾患を予防し口腔の機能を維持することにあります。

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「ふすまベーカリー」さんへ行ってきました。この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くださいね♪

(三宅・看護師)



私の18のピリーフ 7番「運転」



明けましておめでとうございます。今年初めのピリーフは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、教習所での教えるを忠実に守る姿に、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。今年是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)

