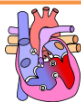




利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



## 心臓とリハビリテーション



4月(卯月)は新入学、新社会人と桜が咲き春爛漫、心機一転スタートの時期です。桜の花見をするとその華やかさ、散り際の潔さ、瞬間を生きることの大切さを実感します。春は色々な計画を立てて外出を楽しみましょう！ しながら何かを活動的に楽しむためにはやはり健康が大切です。

最近、「大動脈解離(だいでうみゃくかいり)」という病名をニュースで耳にすることが多くあります。2月に大阪・梅田の繁華街で車が暴走、3人が死亡した事故は記憶に新しいところです。運転手もこの病気で、インターネットからの情報ではラーメンや焼肉などを頻回に食べており、食生活はかなり偏っていたようです。タレントの加藤茶さんも同様の病気で手術を受けておりますが、「肉やラーメンなど好きなものばかりで暴飲暴食のつけが回ってきた」と言っておりました。塩分の取りすぎによる高血圧、こってりした食事による高コレステロール、肥満、喫煙は、いずれも大動脈解離などの血管病変の危険因子です。

高血圧ガイドラインでは1日30分の有酸素運動、できれば毎日と推奨されていますが、1日に10分程度で数回行うことも推奨されています。運動の種類としてウォーキング、水中ウォーキング、軽いジョギング、エアロバイク、ヨガ、ピラティスなど。リスクのある方には「アンダーソンの基準(土肥変法)」(一部抜粋)があり注意して次の事を守って運動して下さい。安静時脈拍数120以上、血圧200/120以上の場合は運動を行なわないほうがよい。運動中に脈拍が140/分を超えた場合途中で運動を中止して下さい。脈拍数が運動前の30%を超えた場合。ただし、2分間の安静で10%に戻らない場合は、以後の訓練は中止するか、またはきわめて軽労作のものにきりかえる。

食生活や運動習慣などは自己管理が基本ですが、頭では充分理解できていてもなかなか実行するのは難しいのも現実です。我々訪問看護ステーションのスタッフは看護師、理学療法士など専門職と一緒に考えて支援致します。

(熊澤・理学療法士)



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



## 看護師雑記 みちくさ



今回は、なぞなぞです！頭をやわらかくして教えてくださいね♪

～初級編～

1. フランスは フランスパン。日本のパンは何パン？
2. お寺の、おしょうさんが着る服を買いに行きました。さていつ出かけた？
3. 食べると物が投げられなくなる野菜は？

～中級編～

4. ラフな服装の人と、正装した人がそれぞれ別の森に入りました。果物の木がある森に入ったのはどっちの人？
5. 喫茶店や洋食屋さんにある料理で、中にきんぴらが入っているメニューって何？

～上級編～

6. 黒い犬と白い犬がいます。おとなしくて全然吠えない犬はどっちでしょう？
7. 下の記号はある法則に従って正しく並んでいます。「？」に入る記号は何？

○ ◎ ○ ◎ ○ ○ ? □ □ □

(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>

心づきあひして  
お願い致します



## 中部メディカルの看護師便り



皆さまはじめまして。

4月より「中部メディカル 訪問看護ステーション」で看護師として働くこととなりました石原梢(こずえ)と申します。

瀬戸市で生まれ、奈良県の短大にて看護を学びました。手術室勤務に始まり、整形外科を経て結婚、出産を機に退職しました。現在は幼稚園に通う娘の母であるとともに障害者福祉施設で働いています。そしてこのたび、かねてから興味をもっていた訪問看護の分野にチャレンジしたく、こちらのステーションで働かせていただくこととなりました。

私は音楽が好きで、娘がピアノを習い始めたのをきっかけに私もピアノに再チャレンジしています。今は7月の発表会にむけて連弾の猛特訓中です。

皆さまに在宅で“自分らしい”生活を送っていただけるように微力ではございますがお役に立てればと思っています。どうぞよろしくお願いいたします！

(石原・看護師)



## 名古屋ウィメンズマラソンに参加しました



3月13日(日)ナゴヤドーム発着の女性だけのマラソン大会です。総勢19607名が参加しました。普段、車で通る道路の真ん中を走る爽快感は格別です。沿道の方々の暖かく面白い声援やハイタッチで癒されながら気持ちよく走ります。

途中、反対車線の先頭ランナーと2回すれ違うのですが迫力に圧倒されると共に、応援していた野口みずき選手の姿に目頭が熱くなり思わず大声で声援を送りました。私の家族は西区の30キロ辺りで応援に来てくれていました。並走していつまでもついてくる姿にまたまた嬉しさで参加させてくれた事に感謝・・・しながら、転ばないかとヒヤヒヤして「前を見てー、転ぶよー。」と叫びながら走る始末でした。ママさんランナーも多いので、同じ光景をよく見かけました。マラソンの楽しみの一つ、エイドステーションがあります。今回はいろいろ、ほとくれ餅、味噌かりんとう等の地元の名産品をたっぷり堪能しました。

マラソンに挑戦したきっかけは、身体にある余分なエネルギーを出し切りたいような気持ちになったからですが、35キロを過ぎる頃には日常では体験できないような疲労感と何もない感覚に襲われます。その時の感覚は、“禅”の感覚に通ずるものがあるそうです。それを聞いてからは、その時間を楽しむように心がけています。

これからも、きちんと完走できる身体でいられるように練習を続けていきます！

(中西・看護師)



## スタッフのほっと一息



千種区自由ヶ丘駅近くのパティスリー「アングレース」さんへ行ってきました。店内に入ると色とりどりのケーキが迎えてくれます！一番人気はレモンパイだそうです。今回は「うさぎのしっぽ」(150円)を紹介します。ぱっとみると大福かな？と思いますが、実は洋菓子の大福で、中はスポンジ生地・生クリーム・カスタード・黄桃が入っていて、求肥で包まれています。

和菓子だと思ったのに！という意外さに面白さを感じました。

もちろん味も美味しいですよ♪

お値段もお手頃なので、ちょっとした手土産にも喜ばれるかなと思います♪

(三宅・看護師)



## 私の18のビリーフ 18番「時間厳守」



私達は出勤や退社するときは勿論のこと、事務所を出入りする際にも挨拶がきちんとできるように意識しています。笑顔で目を見て挨拶されるとその日一日元気がもらえます。机に向かったまま気の無い挨拶は逆効果になり疲れが倍増するので気をつけたいです。

4月は新年度の始まりで新しい出会いの時期になりますのでより一層よい挨拶ができるようにしていきます。  
(熊澤真・専務)



みちくさの答え 1. ジャパン 2. 今朝(袈裟(ケサ)) 3. ほうれん草(放れんそう) 4. ラフな服装の人(カジュアルだから、果樹ある) 5. チキンピラフ(ちくきんぴら)ふ 6. 黒い犬(黒と犬を足すと、黙ると言う漢字になる) 7. □ (一円玉から一万円札までのお金の形を図形にして並んでいる。○は硬貨。◎は穴あき硬貨。□はお札。「?」の部分は千円札が当てはまるので答えは□。)