



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



リオデジャネイロオリンピックも間近となりました。今回は、過去のオリンピックをその時のニュースと共にクイズにしてみました。どのオリンピックでの出来事か？わかりますか？

- 1960 ローマ
- 1964 東京
- 1968 メキシコ
- 1972 ミュンヘン
- 1976 モントリオール
- 1980 モスコワ
- 1984 ロサンゼルス
- 1988 ソウル



- ①サッカー銅メダル！釜本が日本人初の得点王となる。
- ②東洋の魔女が金メダル！落としたセットは5試合で1セット
- ③柔道無差別級 山下泰裕金メダル ラシュワンとのフェアプレーの戦い
- ④白い妖精 コマネチ オリンピック初の10点満点
(山田・看護師)



糖尿病は国民病？

梅雨も明け本格的な夏を迎えましたが、熊本を始め九州地方の豪雨被害などを目の当たりにして、自然災害の恐ろしさを改めて強く感じたところです。被害に遭われた多くの方々に心よりお見舞い申し上げます。

昨今はイギリスの国民投票によるEU離脱、東京都知事辞任、参議院選挙と政治的な話題が多くマスコミを賑わしておりますが、自分とは関係のない遠い問題ではなく当事者意識で自分なりの意見を持ちたいものです。

国際糖尿病連合の調査によると、日本全体の糖尿病患者数は約720万人で世界第10位ですが、その予備群である「糖尿病の可能性を否定できない」と言われる人は1300万人で、合計すると2000万人以上になります。これは単純計算しても、日本国民の5人に一人は糖尿病の危険があるということです。自分とは関係のない遠い病気ではなく、もはや国民病とも言えます。

運動療法は、食事療法、薬物療法と並んで、糖尿病治療の重要な手段です。とくに、日本人の糖尿病の95%を占める、2型糖尿病の患者さんで血糖コントロールが安定している人の場合は、食事療法とともに運動療法を行うと、血糖が下がるだけでなく糖尿病の様々な症状が改善され、更には、動脈硬化の予防や老化防止といった点でも効果があることが実証されています。

強さが「中等度」、またはそれ以下であればブドウ糖と脂肪が利用され、強さが増すに毎にブドウ糖の利用率が多くなります。「中等度」の強さの運動とは自覚的に「きつい」と感じない程度で、運動時の心拍数が1分間100~120拍以内が目安です。ただし、50歳以上の方は100拍以内にします。ウォーキングでは、1回15~30分間、1日2回、1日あたり1万歩をめやすにしましょう。運動はできれば毎日行うことが基本ですが、少なくとも週に3日以上行なうことが良いでしょう。

(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

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



先日、会社の定期健康診断がありました。一年ぶりの健康診断です。年齢を重ね、成人病に罹患するリスクが高くなってきましたが、検査項目の中で私が一番気になるのが体重測定なのです。

最近、体が重く感じていましたがやっぱり増加しておりメタボ検診の腹囲も比例して増加していました。“1キロ、1%、1センチ”と、体重が1キロ増加すると体脂肪が1%増え、サイズが1センチずつ増えると聞いたことがあります。

脂肪1キロを体積で表すと、密度が低く重さの割に体積が大きいので500mlのペットボトル約2,5本分の体積になるそうです。

たかが1キロの増減とつい、思ってしまいますがそれだけの量の脂肪が身につくと思うと頑張って少しずつ減量に励もうという気になってきます。脂肪1キロを減らすために消費するエネルギー量は、約7200キロカロリーが必要です。一日にすると、240キロカロリー多く消費するか減らすことになります。一年では一日約20キロカロリーです。ほんの一口分程度、ウォーキングにすると体重50キロの人で10分足らずです。なかなか取り組めないダイエットですが、少しずつの毎日の積み重ねが成功に繋がるのですね。

来年の健診では、成果の報告が出来るように…少しずつがんばります！

(中西・看護師)



社内研修「仕事と介護の両立」



社会保険労務士 オフィス石野代表 石野晴美先生を講師にお迎えし、「仕事と介護の両立」について、社内研修を行いました。

介護で取得できる休暇として

介護休業… 要介護状態の家族1人につき、1回。通算93日まで取得できる休暇

介護休暇… 要介護状態の対象家族1人であれば、年5回取得できる休暇。2人以上であれば年10日取得可能。等の休暇があります。

残念ながら、現在の法律では介護休業は無給となる会社が多いので、介護休業よりも年次有給を取得される方が多いようです。私も知らない事が多く、大変勉強になりました。私の母も、祖母の介護に際し、会社や親族、病院スタッフやケアマネジャーさんなど、たくさんの方々に支えられて、仕事と両立しながら介護を続ける事が出来ました。「自分がやらなくては」という気持ちも大切ですが、周りの方に感謝しながら、「任せる所は上手に任せる」という事も、同時に大切であったように思います。利用者様をお支えしたい気持ちがあるのは、御家族様だけではありません。ケアマネジャー、病院、介護サービス施設、もちろん私達、訪問看護ステーションも。

微力ではありますが、ちょっとずつ皆で支えていけたらいいなと思っております。ひとりで抱え込むことなく、ざっくばらんに何でもご相談頂ける環境となるように、毎日笑顔で訪問に向かいたいと思います。

(山田・看護師)



スタッフのほっと一息



今月は私の主人おすすめのお店で、東区にある「串の幸」さんを紹介します。カウンター10席と座敷があり、おしゃれな落ち着いた雰囲気のお店です。

ランチは串揚げ定食、とんかつ定食、若鶏かつ定食の3種類ですべて980円。主人のおすすめは串揚げ定食で、串揚げ8本・オリジナルソース、ご飯、味噌汁、キャベツがついています。串揚げ以外はお替り自由とのことで、男性でも満足いく味・量とのことでした。串揚げも目の前で揚げたてを出してくれるスタイルだそうです。私はまだ行ったことがないのでぜひ足を運んでみたいと思います。

みなさまのオススメのお店もぜひご紹介ください！

(三宅・看護師)



私の18のビリーフ 13番「立腰」

蒸し暑い毎日ですが、意識して正しい姿勢を保つところがけています。

立腰とは、教育者の森信三先生が提唱された腰骨を立てて曲げないようにすることで自己の確立や人間形成に役立つ方法のひとつです。立腰を実践すると内臓の働きがよくなり怠惰や疲労を防止そうです。私達は正しい姿勢をいつも意識しています。

(熊澤真・専務)



みちくさの答え 1→メキシコ 2→東京 3→ロサンゼルス
4→モントリオール