



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

慢性心不全とリハビリテーション



夏の暑さが少々おさまって朝夕の風が涼しくなってきました。9月（長月）はオリンピックの応援で疲れた体を、菊の花を愛でたり、栗を味わったり、月見を楽しんだりして心身ともにバランスを取り癒しましょう。台風が多く気圧の変動が大きいこの季節は、体調管理に十分な注意が必要です。

高齢化に伴い日本や先進諸国では慢性心不全患者が増加しています。慢性心不全は慢性の心臓の筋肉の障害により心臓のポンプ機能が低下し、各臓器の酸素需要量に見合うだけの血液量を拍出できない状態であり、肺、体静脈系または両系にうっ血をきたし日常生活に著しく障害を生じた病態と定義されます。症状は作業したときの呼吸困難、息切れ、尿量の減少、四肢の浮腫（むくみ）など。原因疾患としては、虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）と高血圧が最も多く、拡張型心筋症や弁膜症がそれに続きます。

心不全患者に推奨される運動として、歩行や自転車エルゴメーターなどの有酸素運動が推奨されます。しかしながら運動直後には血圧の低下が生じ、心筋虚血や心室性期外収縮が発生するリスクがあるので、十分なウォーミングアップとクールダウンが必要になります。また、中等度の抵抗運動（おもりを利用した筋トレなど）は心臓の機能や血行動態に悪影響を及ぼすことなく、持久力、筋力や生活の質の改善に有効です。

運動が大事なことは十分に分かっていても、ひとりで運動を続けていくことはとても難しいことです。専門家の管理のもと無理せず少しずつ運動と一緒に継続していきましょう。

（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



今回は、子供の宿題の中から見つけた、「アインシュタイン式パズル」から出題です。何やらあやしいネーミングですが… やって見たら、面白かったです♪日本語って難しい… 問題：れいちゃんのなりたい職業は？

- ① 志賀直哉を尊敬する人はサード
- ② 栄養士になりたい人は医師になりたい人の4つ右
- ③ 女優になりたい人はファーストの人の左どなり
- ④ まおちゃんは川端康成を尊敬する人の3つとなり
- ⑤ セカンドの人はセンターの人の3つ左
- ⑥ 警察官になりたい人は夏目漱石を尊敬する
- ⑦ すずちゃんは森鷗外を尊敬する人の2つとなり
- ⑧ 保育士になりたい人はセンター
- ⑨ 太宰治を尊敬する人はピッチャーの人の2つとなり
- ⑩ あつこちゃんはゆみちゃんの左どなり

	左		真ん中		右
名前					
なりたい職業					
尊敬する文豪					
野球のポジション					

（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>



中部メディカルのスタッフ便り



7月16日～7月31日に「海フェスタ東三河」が開催されました。海フェスタは「海の日」本来の意義を再認識し、海に対する関心を持つことを目的に毎年海にゆかりのある自治体で開催されます。そのイベント期間中に海上保安庁の大型巡視船「みずほ」の体験航海に参加しました。乗船名簿を確認し胸が高鳴ります！約2時間の航海で、全長130mの巡視船に参加者500人+乗組員が乗船するため、安全第一でほかの巡視艇に離岸着岸を補助してもらい約30分ずつかかり実際の航海は1時間。航海中には巡視艇「あおたち」の放水訓練や洋上でヘリコプターによる水難救助訓練の見学もしました。ヘリコプターの音や訓練ならではの臨場感もあり、映画「海猿」の音楽が頭の中で駆け巡りました。訓練後にはヘリが巡視船周囲を旋回し、手を振っている様子もわかるほどの近さとかっこよさに興奮しました！



船内も探検でき、調理室、洗濯室、図書室等を発見。自衛隊のように毎週金曜はカレー？という疑問に「2週間以上の航海の場合は。」などなど優しく教えて下さいました（笑）
（三宅・看護師）



「認知症サポーター」



高齢化に伴って認知症の高齢者は増加しています。2015年は517万人でしたが2020年には602万人に増加すると推計されており、いつ自分や家族が、あるいは友人や知り合いが認知症になるかわかりません。本人と家族が住み慣れた地域で安心して暮らすことが出来るよういろいろな取り組みが行われています。

7月に、地域における多職種連携勉強会にて「認知症サポーター養成講座」を受講しました。認知症サポーターとは、認知症について正しい知識を持ち、認知症の人や家族を温かく見守ることがスタートです。何か特別なことをする人ではなく、認知症の人やその家族への「応援者」です。認知症の人が困っている様子が見えたら「何かお手伝いすることはありませんか」とまず声を掛けることが大切だと学びました。

最後にサポーターの証であるオレンジリングを頂きました。



地域のサポーターの1人として、普段から近隣の方と挨拶や声かけなどで繋がりを持ち、いざというときの対応に役立つようできる事から始めようと思います。

（伊藤・看護師）



スタッフのほっと一息



春日井市にあるお好み焼き「六三」をご紹介します。

お得なランチが土日も16時までいただけます。数種類ずつあるお好み焼き、焼きそば、モダン焼きなどのメイン料理を一品選びすべてにサラダ、味噌汁、天むす一個か小ライス、ドリンクかデザートが付きます。お値段は1000円から1150円です。

私はいつもお互いに別のを注文しシェアします。大好きなお好み焼きの餅チーズかミックスを注文し、お店のスタッフに焼いてもらって熱い鉄板に乗せてコテで切り分けて頂きます。どこを切っても沢山の具が出てきてふわふわで美味しく、セットのお料理は全て手作りで家庭の味です。

最後に頂くデザートはとて大きくて豪華な一品で、最後までしっかりと楽しめます。今度お会いする際には、皆さまのとおきのランチ、教えてくださいね。

（中西・看護師）



私の18のビリーフ 5番「チームワーク」



私達の仕事はチームワークがとても大切です。子育て中のママさんが多いので、急な子供の病気など気兼ねなく休めるよう良い関係を構築しています。明るい心の交流が私達に活力を与え、力を発揮することができます。私達は毎日笑い声が聞こえる職場づくりを目指しています。

（熊澤真・専務）



野球のボウリング	セカンド	ピッチャー	フーアール	センター	サード
尊敬する文豪	森鷗外	川端康成	夏目漱石	太宰治	志賀直哉
なりたい職業	医師	女優	警察官	保育士	栄養士
名前	あっこ	ゆみ	すず	れい	まお
	左	真ん中			右

みちくさの答え：保育士