



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

ロコトレ体操

① 運動習慣のない生活

活動量の低下

② やせ過ぎや肥満

筋肉量の低下と皮下脂肪、内臓脂肪の増加。

③ 運動器疾患の発症

骨粗鬆症、変形性関節症、脊柱管狭窄症など発症と進行

ロコモティブシンドローム（ロコモ）とは運動器の障害（変形性関節症、脊椎症、骨粗鬆症、骨折など）により要介護になるリスクの高い状態のことです。全国で**約800万人**がロコモであると推計されています。片脚立ちで靴下が履けない。家の中でつまずいたり滑ったりする。階段を上げるのに手摺りが必要である。

15分くらい続けて歩くことが出来ない。横断歩道を青信号で渡りきれない。
このような症状があったらロコモかもしれません。ロコモ防止として下記の2つの運動が推奨されています。運動不足と思われる方は毎日ぜひ行ってみてください。

片脚立ち

※左右1分ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように、必ずつかまるものがある場所で行いましょう。

床につかない程度に、片脚を上げます。



スクワット

※深呼吸をするペースで、5~6回繰り返します。1日3回行いましょう。



※日本整形外科学会 ロコモパンフレット 2015 版より転載

(熊澤・理学療法士)



看護師 Quiz みちくさ



皆さんは、雑学は好きですか？
世の中には、面白い雑学が沢山溢れています。
今回はそんな雑学クイズに、是非挑戦してみてください。

第1問

ポップコーンを漢字で書いたものはどれでしょうか？

- ① 爆裂玉蜀黍
- ② 噴火玉蜀黍
- ③ 爆発玉蜀黍

第2問

バウムクーヘンはドイツ語でなんという意味でしょうか？

- ① 森のお菓子
- ② 木のお菓子
- ③ 果物のお菓子

第3問

誕生日に年数の数だけローソクをケーキに立てるとするのは、どこの国から伝わった風習でしょうか？

- ① ドイツ
- ② ロシア
- ③ アメリカ

(中村・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。ホームページからもお問い合わせできます

中部メディカル 訪問看護ステーション



〒463-0048 名古屋市長山区小幡南三丁目 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>
 事業所番号 NO.2361390186





中部メディカルのスタッフ便り



イカ釣り

皆さんはイカが堤防から釣れる事を知っていましたか？私のイメージではイカはイカ釣り漁船に乗って釣るのだと思っていたのですが、堤防から釣ることが出来るということを知りびっくり。

そこで先日のお休みに家族で釣りに行ってきました。名古屋を出発し、2時間かけて福井の漁港まで行きました。今の時期、福井ではイカが釣れる時間帯は夜中ということなのですがに子ども達と私は車で就寝。その間にイカは3杯釣れていました。いよいよ朝になり、子ども達も挑戦です。子供が釣れたのは小さな豆アジでしたが26匹も釣れたので大興奮でした。

今回の釣果は**剣先イカ3杯、豆アジ26匹**。自宅に帰り早速調理しました。釣りたての魚の目はとても透き通っていて売り物とは違い感動です。イカは**お刺身とイカリング、イカのバター醤油炒め**。豆アジは片栗粉で揚げ、塩をかけて頂きました。簡単な調理法のものばかりですが、自分たちで釣ってきた魚は格別美味しく、大満足の日でした。

(山中・看護師)



守山区の災害について?



7月17日に守山区訪問看護ランチョンセミナー「**守山区の災害について～明日への備え～**」に、看護師全員で参加しました。お弁当を食べながら参加することができるので、訪問の合間に参加しやすかったです。

守山区の災害の特徴では、地理的に南に**矢田川**、北に**庄内川**があり河川の氾濫による水害が多かったそうです。記憶に新しいのは**平成23年の台風15号**による志段味地区の雨水浸水被害です。利用者さんにも当時についてのお話を聞くことも度々あります。

いつ災害が起こるかは誰にも予測できません。そのため日頃から災害についての情報を得ておくこと、どのような災害が起きやすいか知ること、減災についての心得を知っておくことが重要だと感じました。

9月1日は「**防災の日**」です。この機会にもう一度災害対策について見直しましょう！
まずは簡単なところから、「**お薬の手帳の確認**」「**お薬の予備(1週間分)**」あるか確認してみましよう！看護師の訪問時にも相談して下さい！

(三宅・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は守山区にあります**光豆腐工房**さんを紹介します。ここのお豆腐屋さんは**国産大豆**を使用しています。お値段はスーパーよりは高いのですが大豆の味がしっかり味わえます。おすすめは寄せ豆腐の「**まあるいとうふ**」200円です。

トロトロな柔らかさで、大豆の旨みがあるのでそのままでも美味しいです。あと**おからドーナツ**は懐かしい味で子どもに安心して食べさせることができます。皆様のおすすめのお店も是非ご紹介ください！

(伊藤・看護師)



私の18のビリーフ10返事



毎日何気なく応えている**返事**ですが、返事をする姿がその人の印象です。手をとめて振り返り笑顔で「はい」と言えるといいですね。

「はい」の一言でもその人の心情は伝わってしまいます。意識して元気よく返事することで、明るく楽しい雰囲気ができるよう頑張っていきたいです。

(熊澤真・専務)

