



中部メディカル 訪問看護ステーション

中部メディカル新聞

令和2年1月
第80号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



謹賀新年

昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼を申し上げます。本年もスタッフ一同、皆様にご満足いただけるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。

皆様のご健勝と益々のご発展を心よりお祈りいたします。本年もどうぞ宜しくお願い申し上げます。



(代表・熊澤)



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

中部メディカル新聞 第80号 (2020年1月) 発行日/2019年12月31日 編集・発行/中部メディカル 訪問看護ステーション



看護師 Quiz みちくさ



あけましておめでとうございます☆
皆さんは、どのようなお正月を過ごされましたか？
今回はお正月にまつわる「〇×クイズ」です。

第1問

初夢とは1月1日の夜から1月2日の朝にかけてみる夢のことである。
〇か×か？

第2問

おせち料理の定番の栗きんとんは金運アップの食べ物とされている。
〇か×か？



第3問

門松はお正月に降り立つ「歳神様」へのお供えである。
〇か×か？



(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>
事業所番号 NO.2361390186





中部メディカルのスタッフ便り



明けましておめでとうございます。

今年の初詣はもうお済みでしょうか？年の初めの運試し、おみくじの結果は全部で何種類あるかご存じですか？一般的には**7種類**あり、良い順に並べると大吉・中吉・小吉・吉・末吉・凶・大凶となります。地域やそれぞれの神社、お寺によっても違いはあるそうです。京都の**伏見稲荷大社**はなんと**17種類**もあり、大大吉・大吉・凶後大吉・凶後吉・末大吉・末吉・向大吉・吉・中吉・小吉・小凶後吉・後吉・吉凶未分末大吉・吉凶不分末吉・吉凶相半・吉凶相交末吉・吉凶相央。17種類もあると何が何だか分からなくなりそうですね。他にも珍しいものでは「**平（へい・たいら）**」「**おつかない恐（きょう）**」なんかもあり、調べてみるとまだまだ種類がありそうです。



あなたが見かけた珍しいおみくじがあれば是非教えてください。ところで、子年に関係のある**久国寺**というお寺が名古屋の北区にあるのをご存じですか？今年の初詣、まだ行っていないという方は久国寺でおみくじを試してみたいはいかがでしょう。

(山中・看護師)



* 水分補給してますか？ *



脱水というと、夏のイメージが強いかもしれませんが、実は冬でも、日常生活の中で脱水症を起こしてしまう可能性があります。空気が乾燥した環境では、皮膚や粘膜、呼吸から、特に自覚がないまま水分が失われる「**不感蒸泄（ふかんじょうせつ）**」が増え、日常的に生活する中で、知らず知らずのうちに体から失われる水分の量が増えてしまっているのです。

冬は**体感温度が低く**、喉の渇きを感じにくくなっているため、夏場に比べ飲料の摂取量が減がちです。体を冷やしたくないなどの理由で飲料の摂取を抑える場合もあります。外気の乾燥による不感蒸泄の増加と水分摂取量の減少が同時に起こりうる冬は、

日常的に脱水のリスクと隣り合わせなのです。冬の脱水症を防ぐためには、なによりも、まずは**水分補給を怠らない**ことが大切です。暖房の効いた部屋で長時間過ごすときは、喉の渇きを感じる前に、こまめに水分を取りましょう。

日常の脱水予防には、温かい**白湯**など、体を温めつつ水分を補える飲料を飲むだけで十分です。高齢者は喉の渇きを自覚しにくかったり、普段の食事量が不足しがちな傾向が強く、日頃から脱水症になりやすい状態といえます。脱水により持病が悪化することもあります。水分補給をこまめにし、寒い冬を健康で乗り切りたいですね。

(松本・管理者・看護師)



スタッフのほっと一息



守山区にあります持ち帰り専門店「**串かつ処宮かつ**」さんをご紹介します。優しくなご夫婦で営んでみえます。私は**串かつ（ロースとヒレ）**を注文（**1本110円**）しました。ボリューム満点でお肉の味がぎゅっと詰まっています。

甘めの味噌だれが付いていますので、私はソースをかけるのと、味噌だれをつけるのを分けて味わいました。その他にも**ロースカツ、海老フライ、コロッケ**等の揚げ物も扱っています。弁当もそれらの揚げ物と絡めたものが用意されています。

今年も皆様のおすすめのお店を是非ご紹介ください♪



(伊藤・看護師)



私の18のビリーフ



明けましておめでとうございます。

早いもので当ステーションは開業**6年**過ぎました。

今年もスタッフ一同「**ONE TEAM**」で明るく元気に訪問できるように頑張ります。

どうかよろしくお願いいたします。

(熊澤真・専務)

