



新型コロナウイルス関連肺炎について 2



感染かも？

各地域に新型コロナウイルス感染症に関する「帰国者・接触者相談センター」を開設しております。発熱や呼吸器症状がある方などで、医療機関(帰国者・接触者外来)を受診すべきかどうかなどの対応を相談できます。帰国者・接触者相談センターに相談する目安は以下のとおりです。

- ・風邪の症状や 37.5℃以上の発熱が4日以上続いている。(解熱剤を飲み続けなければならないときを含みます)
 - ・強いだるさ(倦怠感)や息苦しさ(呼吸困難)がある。
- ※高齢者や基礎疾患等のある方は、上の状態が2日程度続く場合



センター一覧

月曜日から金曜日(祝日
および休日、12月29日から
1月3日を除く)の午前9時
00分から午後5時30
分まで

| 保健センター | 電話番号 |
|----------------|--------------|
| 守山区 | 796-4623 |
| 名東区 | 778-3114 |
| 北区 | 917-6552 |
| 昭和区 | 735-3964 |
| 瀬戸・尾張旭 | 0561-21-1699 |
| 夜間、土日、祝日はオンコール | |

時間外帰国者・接触者相談センター連絡先

| | |
|------------------|----------|
| 中保健センター (時間外) | 241-3612 |
|------------------|----------|



予防法

石けんによる手洗い
や手指消毒用アルコールによる消毒などを行い、できる限り混雑した場所を避けてください。また、十分な睡眠をとっていただくことも重要です。

咳・くしゃみをする際、マスクやティッシュ・ハンカチ、袖、肘の内側などを使って、口や鼻をおさえるなど咳エチケットを守りましょう。



新型コロナウイルス感染症情報のLINE公式アカウント

(理学療法士・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82号 (2020年3月) 発行日/2020年2月29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



今回は体の雑学クイズです。

第1問 血圧が高い、低いと言いますが血圧とは何をはかっているのでしょうか？



- ①血液が血管の壁を押す力
- ②血液が流れるスピード
- ③血管の弾力性

第2問 テストや映画館ではどうしてトイレに行きたくないのでしょ



- ①緊張すると尿がたくさん作られるから
- ②緊張すると膀胱が小さくなるから
- ③緊張すると膀胱の筋肉も緊張するから

第3問 耳は、音を聞く器官ですが、それ以外にも重要な働きがあり



- ①熱を耳から発散させる働き
- ②恥ずかしいとき、耳たぶが赤くなり、他人に知らせる働き
- ③体の傾きを感じる働き

(伊藤・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



1月の一ヶ月間、1回/週、1時間の**ナイトヨガ**に行ってきました。このナイトヨガは行政がやっている教室で、広報誌で見つけ応募しました。

定員25名でしたが実際は30名ほどの参加者で大盛況でした。ヨガは人気ですね。

ナイトヨガでは心身の1日の**疲れをリセット**し、**睡眠の質**を上げる効果が期待できます。

ヨガは呼吸も意識して行ないます。深い呼吸と筋肉を伸ばす事は心が癒やされとても気持ちの良いものでした。

体が硬く、講師の先生のようにできませんがヨガをした後は体がスッキリし朝までぐっすり眠れました。普段の運動不足がたたり2日ほど筋肉痛でしたが、この筋肉痛も心地良いものでした。

みなさんもストレッチをするときは筋肉を伸ばすだけではなく**呼吸**を意識してみてくださいいかがでしょうか？

ヨガやストレッチは**継続**する事が大事だと思うので自分のペースで今後も自宅でも続けていきたいと思えます。

(松本・管理者看護師)



スタッフのほっと一息



今回は守山区にある「**とんかつ工房 厚まる**」さんへ行ってきました。古民家のような造りで、落ち着いた雰囲気のととても素敵なお店です。今回は人気メニュー「**厚切りロールカツ定食**」を注文しました。分厚いお肉は柔らかく、もちりとした食感でとても美味しかったです。

店員さんお勧めの「**レモン+岩塩**」で頂きました。脂の多いお肉は重たく感じるという方でも、レモンの酸味が効いてさっぱり感があり、後半でも意外にペロっと食べられると思います。今までのとんかつの概念が変わるかもしれません。是非食べに行ってみてくださいね。



(中村・看護師)



「加湿器のお手入れ」？



暖房を使う際の強い味方の**加湿器**ですが、皆さんこまめにお手入れしていますか？加湿器に入れる水道水には塩素やカルシウム、ミネラルなどの成分が含まれています。加湿器にはいろいろな種類がありますが、中でも**超音波加湿器**は、タンクの水をそのまま超音波で細かい粒子にして放出しています。そのため、水の中に**雑菌**が混じっていた場合、雑菌も一緒に部屋の中にまき散らしてしまうのです。

雑菌が混じった水が放出されると、呼吸をするときに雑菌も一緒に吸い込み、いろいろな病気になる可能性が高くなります。肺炎などの重篤な症状を引き起こすことも！特に体力がない子どもや高齢者は感染しやすいため、加湿器を清潔に保って菌が発生しないように注意が必要です！

・加湿器を使用する場合

→毎日水を入れ替えましょう！雑菌の繁殖を防ぐことが大切です。きちんとお手入れすれば、風邪予防にもつながる便利なアイテムです！

・新たに購入する場合

→お手入れする手間・方法も考えましょう！

・シーズンオフになり加湿器をしまう場合

→分解できる場所は外し、すべてのパーツを洗いましょう！しっかりと全体を乾燥させてから元通りに組み立てて、次のシーズンが来るまでしまっておきましょう。

正しく使えば、風邪予防にもなる便利アイテムですので上手に使用していきましょう♪



(三宅・看護師)



私の18のビリーブ 3目標



毎日コロナウイルスの感染のニュースで心配な毎日をお過ごしのことでしょう。

いつもの日常と違い不安な日々ですが、毎日やれる事何かを**目標**におき、行動していくことで**達成感**を感じ

じて**前向き**になれます。

一日一日を充実した毎日を過ごせよう皆様一緒にがんばりましょう。

(熊澤真・専務)

