



新型コロナウイルス関連肺炎について 4

人との接触を8割減らす、10のポイント

緊急事態宣言の中、誰もが感染するリスク、誰でも感染させるリスクがあります。
新型コロナウイルス感染症から、あなたと身近な人の命を守るよう、日常生活を見直してみましょう。

<p>1 ビデオ通話で オンライン帰省</p>	<p>2 スーパーは1人 または少人数で すいている時間に</p>	<p>3 ジョギングは 少人数で 公園はすいた時間、 場所を選ぶ</p>
<p>4 待てる買い物は 通販で</p>	<p>5 飲み会は オンラインで</p>	<p>6 診療は遠隔診療 定期受診は間隔を調整</p>
<p>7 筋トレやヨガは 自宅で動画を活用</p>	<p>8 飲食は 持ち帰り、 宅配も</p>	<p>9 仕事は在宅勤務 通勤は医療・インフラ・ 物流など社会機能維持 のために</p>
<p>10 会話は マスクをつけて</p>	<p>3つの密を 避けましょう</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. 換気の悪い密閉空間 2. 多数が集まる密集場所 3. 間近で会話や発声をする密接場面 	

手洗い・
咳エチケット・
換気や、健康管理
も、同様に重要です。



提言

4月22日に政府の「新型コロナウイルス感染症対策専門家会議」において様々な状況分析と提言がなされました。

「3つの密」さらに、人と人との距離をとること「**社会的距離の確保 (social distancing)**」「**身体距離の確保 (physical distancing)**」
加えて接触機会を**8割削減**するため自宅勤務、テレワーク、Web会議などを推進することが必要であるとのこと。

(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84号 (2020年5月) 発行日/2020年4月30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



5月と言えば、こどもの日やみどりの日といった祝日がありますね。
今回はそんな5月の祝日にまつわるクイズです。
皆さんは正解が分かりますか？

第1問 こどもの日に飾る兜・鎧・五月人形は何の象徴として尊ばれてきたのでしょうか？

- ① 命を守る象徴
- ② 力が強くなる象徴
- ③ 頭がよくなる象徴



第2問 5月4日みどりの日は、なぜ「みどりの日」という名前がつけられたのでしょうか？

- ① 緑が生い茂る時期だから
- ② 昭和天皇が緑色を好きだったから
- ③ 昭和天皇が自然を愛していたから



(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
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



新型コロナウイルス感染拡大を防ぐ為、外出の自粛が求められています。皆さんどの様にお過ごしでしょうか。我が家の娘はこの状況の中、幼稚園卒園・小学校入学を迎えました。式は最小限に短縮され様々な感染予防を行なった上で行われました。例年の様なお祝いムードいっぱいな式ではなくちよっぴりさみしい式でしたし、何より休業要請の翌日には幼稚園生活が終了してしまい小学生になることへの気持ちの整理は出来ているのだろうか。と親としては心配な面もありました。しかし式の当日、娘はピカピカのランドセ

ルを背負ってとても嬉しそうな笑顔を見せてくれ、小学生になることを楽しみにする事が出来ている様でホッとしました。入学式以降は登校出来ず、通常の小学校生活を知らない娘ですが兄とともに机に向かいプリントでの自主学習(ほとんどお遊びのプリント学習ごっこ!?程度)の勉強内容ですが…これでも娘たちにとっては一生懸命です!)を行なってくれています。長い自粛生活ですが、今は子供達とのお家時間を楽しみながら過ごせたらと思っています。

(山中・看護師)



スタッフのほっと一息



緊急事態宣言が発令されたこともあり、お店探しの趣味は今回お休みです！しかし食への探求はやめられませんので、今回は熊澤専務おすすめの広島県の老舗の洋菓子店バックンモーツアルトさんの「からす麦」の焼き立てクッキーを紹介します♪サクッと軽い歯ざわりが特徴で、軽い食感とアーモンドの香ばしさがクセになり、食べる手がとまりません。

甘さも控えめのクッキーで、コーヒーや紅茶にもよく合います♪からす麦はミネラル分が多く栄養価が高く、健康志向の方におすすめです。自宅で過ごす時間が長くなるため、お取り寄せをしてご当地の味を楽しみたいと思います♪

皆さんのおすすめのお店もぜひ教えてくださいね♪



(三宅・看護師)



「受動喫煙」とは？



タバコの煙には、タバコを吸う人が直接吸い込む**主流煙**と、火のついた先から立ち上る**副流煙**に分かれます。**副流煙**には主流煙と同じく体に有害な成分が含まれていて、**ニコチン、タール、一酸化炭素**などの成分量は主流煙よりも多いといわれています。副流煙を、自分の意思とは関係なく吸い込んでしまうことを**受動喫煙**といいます。受動喫煙にさらされると、**がんや脳卒中、虚血性心疾患、呼吸器疾患**などのさまざまな病気のリスクが高くなります。望まない受動喫煙の防止を図るため、**2020年4月健康増進法**の一部を改正する法律が全面施行されました。多くの方が利用する施設の区分に応じ、施設の一定の場所を除き喫煙を禁止するとともに、管理権限者の方が講ずべき措置等について定めたものです。

多くの方が利用する全ての施設において、喫煙のためには各種喫煙室の設置が必要となります。

日本禁煙学会は、新型コロナウイルス感染症が重症化しやすいのは、**1)高齢(60歳以上) 2)喫煙(現在、喫煙している人、過去に喫煙していた人) 3)喘息や慢性閉塞性肺疾患のある人 4)糖尿病や肝疾患などの慢性疾患のある人**だとしています。禁煙しても壊れてしまった肺が元に戻るわけではありませんが、残った肺の機能と免疫力は回復します。自分と周囲の大切な人の健康のために禁煙を始めることは遅くありません。



(伊藤・看護師)



私の18のビリーフ 6 清掃



清掃をして清潔を保つことは健康で過ごすことの基本です。コロナウイルスの対策で在宅時間が増え家族で過ごす時間が多くなっている方も多いかと思いますが。

季節の変わり目でもあり、家族で室内の清掃や衣替え等、分担してできるといいですね。一日も早いコロナウイルスの終息を皆様と一緒に願って頑張ってくださいませ。

(熊澤真・専務)

