



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10月
第89号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



新型コロナウイルス感染症について9

新型コロナウイルス感染症の流行が懸念される中、この冬に向けて**インフルエンザワクチン**の需要が高まる可能性があります。

原則として、①予防接種法に基づく定期接種対象者（65歳以上の方等）の方でインフルエンザワクチンの接種を希望される方は**10月1日（木）**から（※）接種を行い、それ以外の方は、**10月26日（月）**まで接種をお待ちいただくようお願いします。厚生労働省新型コロナウイルス感染症対策推進本部より

令和2年9月

季節性インフルエンザワクチン 接種時期ご協力のお願い

! 今年では過去5年で最大量（最大約6300万人分）のワクチンを供給予定ですが、より必要とされている方に確実に届くように、ご協力をお願いします。

10月1日～

接種希望の方はお早めに
65歳以上の方（定期接種対象者）※

※65歳以上の方のほか、60歳から65歳未満の慢性高度心・腎・呼吸器機能不全者等
※定期接種の開始日は、お住まいの市町村で異なりますのでご確認ください。

上記以外の方は
10月26日まで接種をお待ちください
65歳以上の方の接種ができるよう
ご協力をお願いいたします

10月26日～

接種希望の方はお早めに
**医療従事者
基礎疾患を有する方
妊婦
生後6ヶ月～小学校2年生**

上記以外の方も接種できます

（理学療法士・熊澤）



看護師 Quiz みちくさ



暑かった夏も過ぎ、朝・晩もやっと涼しくなり過ごしやすい季節がやってきました。今月は“秋”についての雑学クイズです。秋の夜長に挑戦してみてください。

問題① 「食欲の秋」と呼ばれるのはなぜ？

1. 冬を迎える準備をするために、秋に食欲が増すから
2. おいしい食べ物がたくさん採れるから
3. 食欲増進を図るために国が提唱したから



問題② イチョウ（ギンナン）の木の特徴として、正しいのはどれ？

1. オスの木にだけギンナンになる
2. メスの木にだけギンナンになる
3. オスとメスどちらの木にもギンナンになる



問題③ 「柿が赤くなると医者が青くなる」といわれているのはなぜ？

1. 柿が赤くなる秋は、医者でも体調が悪くなりやすい時季だから
2. 柿が赤くなることで、柿を食べにくる虫が増えるから
3. 熟れた柿は、医者も必要ないほど栄養が豊富だから



（松本・管理者看護師）



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89号（2020年10月）発行日／2020年9月30日 編集・発行／中部メディカル 訪問看護ステーション



中部メディカルのスタッフ便り



メダカの飼育

現在小学校 6 年生の息子が昨年、学校で「メダカ」についての授業後に 5 匹持って帰ってきました。そのことがきっかけで私の趣味の一つに「メダカの飼育」が加わりました♪

ずばんな私がまさかこんな
にも根気よくお世話ができる
と思いませんでした。何もせず
ただ「メダカ」を眺め、気づけ
ば時間が過ぎているなんて事
もしばしば（笑）

5匹からスタートしたメダカは、現在数えられないほどに増えたため生まれた時期ごとに4つに分けて育てています。

6月に生まれた「メダカ」は
スタッフやお子さんのいるご
家庭へ巣立っていきました。

昨年はあまり気づきません
 でしたが、今年は人が近づく
 と寄ってきます。逆に水槽を洗
 うために別の場所へ移動させ
 ようとすると水草に隠れてしま
 い、金魚すくいならぬ「メダカ
 すくい」のように子供たちも必
 死です（笑）

金魚とは違い機械の設置をせず、水槽でなくてもバケツでも簡単に飼育できるのでお勧めです♪ぜひ育ててみたいという方！訪問時にぜひお声がけください♪

(三宅・看護師)



スタッフのほっと一息

店頭で栗を使ったメニューが並ぶようになりましたね。先日、名古屋市北区のケーキ屋さん『**レニエ**』さんに行ってきました。

この季節のお勧めはもちろん
モンブラン！レニエさんの一番
人気のケーキは新栗の**中津川モ
ンブラン**、1個594円。和栗
のペーストと中にはたっぷりの
クリームが入っていてクリーム
好きな私は大満足な味でした。

ケーキの土台は**シュクセ**というサクサクのメレンゲを焼き上げたものを使って、濃厚な和栗のペーストと一緒に食べる時の食感がとても印象的でした。こちらのレニエさんは最近**お取り寄せ**も始められたようです。買いに行くのが難しいという方は送料がかかってしまいますがご利用してみたいかがでしょうか。



(山中・看護師)



ストレスを感じたら深呼吸

緊張をほぐしたいときに**深呼吸**をすることがよくあると思います。深呼吸にどのような効果があるのかご存じですか。

「緊張したときは深呼吸しましょう」とよくいわれますが、深呼吸には、自律神経に働きかけて心身をリラックスさせる確かな効果があるからです。不安や緊張のときには自然と呼吸が浅く速くなり、リラックスしている時には自然と呼吸が深く、ゆっくりになります。ストレス社会に生きている人は、仕事や対人関係等のストレスから呼吸が浅くなりがちで、それが習慣化しているといわれています。その浅い呼吸は「胸式呼吸」といわれ、楽に呼吸はできますが、その分新鮮な空気を取り込みにくく、肺のガス交換も十分ではありません。

一方、深い呼吸（深呼吸）は「**腹式呼吸**」で、主にリラックスしているときや寝ているときにしている呼吸です。

深呼吸の効果

- 1 心が落ち着く
- 2 姿勢が良くなる
- 3 肩や首のこりが改善する
- 4 代謝がアップする
- 5 自律神経を整える



やってみましょう
腹式呼吸

- 1 お腹をへこませながら息を吐きだします
- 2 お腹を膨らませるように鼻から息を吸いましょう
- 3 ゆっくり口から息を吐きます

(伊藤・看護師)



私の 18 のビリーフ 14 健康

健康管理は心と身体の両面
が必要です。

朝晩はすっかり秋らしくなり
コロナ対策をきちんとして
散歩など少し外出するのもい
いですね。

暑くて寝苦しい毎日から
開放され、良い睡眠とバラン
スの良い食事に適度な運動
と食欲の秋だからと食べ過
ぎないように気をつけて、で
きることをやっていきたい
です。

(熊澤真・専務)

