

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 第93号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



### 11 都府県(対象都府県)緊急事態官言

【緊急事態宣言の期間中お願い】2月7日まで(1月31日現在)

### (1)外出・移動

O 住民の皆様には、不要不急の外出や移動について、感染拡大予防のため、自粛を要請します。飲食による感染リスクが高い場面を回避する各種の対策を行います。これらの対策の実効性を高めるため、日中も含めた外出自粛の徹底をお願いします。出勤や通院、散歩など、生活や健康の維持に必要な外出・移動は除かれます。

### (2)イベントなどの開催

○ 不特定多数が集まるようなイベントは、人と人との接触機会が多いこと、飲食につながる場合が多いことなどから、特別な対応が必要です。開催者の皆様には、規模などの要件に沿った開催を要請いたします。人数の上限や、収容率、飲食の制限等が要件となります。

### (3)施設の使用

○ 専門家による分析の結果、飲食はマスクを外したりして感染リスクが高く、感染拡大の主な起点であるとされています。感染経路が不明のものでも、その多くは飲食経由であるとの専門家の見解もあります。飲食店やカラオケボックスなどへ、営業時間の短縮(営業は 20 時まで、酒類の提供は 11 時から 19 時まで) を要請いたします。政府は、対象都府県が時短要請を行う場合に支払う「協力金」について支援します(月 30 日換算 120 万円→180 万円へ引き上げ)。また、遊技場や大規模な店舗などに対しても、飲食店と同様の働きかけ(営業は 20 時まで、酒類の提供は 11 時から 19 時まで)を行います。また、遊技場や劇場、映画館などに対しても、人数の上限や収容率の要件を守るように働きかけを行います。

### (4)テレワーク

○ 職場への出勤自体は、自粛要請の対象ではありませんが、対策の実効性を高めるための環境づくりとして、人と人の接触機会を減らすことは大変重要です。そのため、「出勤者数の7割削減」を目指し、テレワークやローテーション勤務、時差通勤などを、政府や対象都府県として、事業者の皆さんにお願いします。また、20時以降の外出自粛のため、事業継続に必要な場合を除き、20時以降の勤務抑制をお願いします。

#### (5)学校等

○ 一律の臨時休業(いわゆる一斉休校)は要請しません。保育所や放課後児童クラブなどについても、開所を要請いたします。特に受験シーズンに入っており、政府と対象都府県は、各学校と協力し、感染防止対策、面接授業・遠隔授業の効果的実施など、学修機会の確保に努めます。入試などは、予定通り実施。ただし、大学などでの部活動や、学生寮での感染防止対策、懇親会や飲み会の開催などについて、学生への注意喚起の徹底をお願いします。特に、対象都府県では、部活動における感染リスクの高い活動の制限を要請いたします。

(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



# 看護師 Quiz みちくさ



新型コロナウイルスもなかなか終息せず、皆さん家の中で過ごす事が多いのではないでしょうか?今月は「懐かし昭和クイズ」で昔を思い出してみてください。

- 1) 昭和 28 年、ショールを頭から首に巻く「真知子巻き」が流行するきっかけとなった。タイトルは、次のうちどれ?
- 1君の名は
- 2瀬戸の花嫁
- 3 乾杯

ヒント: お互い名を知らないまま別れた男女がなかなか再開を果たせない様子が人気をよびました。

- 2) 昭和 30 年ごろ、アンテナのついた コントローラーで操作する車のおもち ゃが登場しました。それは、次のうちどれ?
- 1 ミニカー
- 2 ヘリコプター
- 3 ラジコンカー

ヒント: ラジオ=コントロールという言葉も広く知られるようになりました。

- 3) 昭和36年、「蛾」をモチーフにした怪獣映画の歌が大流行しました。この歌の題名は、次のうちどれ?
- 1モスラ
- 2 ゴジラ
- 3 ガメラ

ヒント: 2 人の少女が歌ったことでも話題になりました。



(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 T E L 052-792-9802 F A X 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



### 書き初め大会

昨年の中部メディカル新聞2 月号に、熱田神宮文化殿で開催 される書き初め大会に我が家 の子供3人が参加したことを 掲載しました。1年経ってしま いましたが結果をお知らせし ます(笑)なんと2人が入選し ました~♪ 2021 年は新型コ ロナウイルスの影響で書き初 め大会は郵送での参加限定。い ろいろな制約があることを子 供達も感じたようです。熱田神 宮内の神聖な雰囲気での緊張 感を味わうことはできません でしたが、「郵送でも書きた い! | と子供達は4回目の参加 となりました。

毎年愛知県内の豆書道家の小・中学生等約 2000 名参加しますが、今年の参加状況がまったくわかりません。果たして結果はどうでしょうか。子供達は不安と期待でいっぱいのようです。通知は小学校に届くので、毎日ドキドキしながら登校しています。来年の中部メディカル新聞 2 月号をご期待ください♪



(三宅・看護師)



# スタッフのほっと一息

おうちご飯をいかに美味しく楽しみながら生活するか。そんな事を思いながら、最近私が始めたのが土鍋ご飯です。数年前に話題になったと思うのですが、遅ればせながら私も挑戦することにしました。私が使っているのは「かまどさん」という伊賀焼の土鍋で、白米3合だと中強火で13分・蒸らし20分で炊き上がります。火加減がいらないのでとっても簡単に日常使いができます。

普段食べている普通のお米が、いつもよりほんのり甘く、程よい柔らかさ、なんと言っても炊き上がりのお米のいい香り!よく言うお米が立つというのはこの事か!とやっとお米の違いに気づける様になってきた気がします。因みに「食べる、だし醤油」と言う甘味噌に近いご飯のお供に卵を添えて頂くのが私のお気に入りです。



(長谷製陶株式会社 HP より)



### (山中・看護師)



# \*ヒートショック!\*



まだまだ寒い日が続きますが、皆さん**ヒートショック**を予防することに心がけていますか?ヒートショックとは急激な温度変化で身体がダメージを受けることです。

冬場の入浴では暖かい居間から寒い風呂場へ移動するため、熱を奪われてしまい血管が縮み血圧が上がります。お湯につかると血管が広がり急に血圧が下がり、血圧が何回も変動する事になります。寒いトイレでも似たようなことが起こりえます。

血圧の変動は心臓に負担を掛け心筋梗塞や脳卒中に繋がりかねません。

### ヒートショック予防のために入浴時に気をつけることは

- ・脱衣所や浴室を暖めましょう。暖房がない場合は浴室を開けてシャワーから浴槽に お湯をはったり、浴槽のふたを開けておいたりすると寒暖差がなくなります。
- ・浴槽に入る前にかけ湯をしましょう
- ・入浴は40度未満のぬるめのお湯に入り、長湯を避けましょう
- 入浴前後に水分補給
- ・食後1時間以上あけてから入浴する
- ・外気温が下がる夕方前がおすすめ
- ・お酒を飲むなら入浴後
- ・入浴前に家族に一声かけましょう



(伊藤・看護師)



# 私の 18 のビリーフ 4 守秘義務



コロナウイルス感染対策で 昨年の3月から在宅ワークが 始まり一年近くたちました。 在宅での仕事に初めは戸惑 いもありましたが、システムを 変更していき徐々に慣れてき ました。個人情報を扱う医療従 事者にとって**守秘義務**はとて

も大切なことであり誇りです。

日頃から弊社は守秘義務 3 つの誓いを守り注意をはらっ ていますが在宅ワークが増え ることで、情報が外部に渡ら ないように今後もスタッフー 同より一層気を引き締めてい きたいと思います。



(熊澤真・専務)