



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3年3月
第94号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



新型コロナワクチン接種についてのお知らせ（一部抜粋）

○接種が受けられる時期

接種を行う期間は、令和3年2月17日から令和4年2月末までの予定です。

○接種回数と接種の間隔

2回の接種が必要です。ファイザー社ワクチンでは、通常、1回目の接種から3週間後に2回目の接種を受けます。1回目から3週間を超えた場合には、できるだけ早く2回目の接種を受けてください。

○接種の対象や、受ける際の接種順位

新型コロナワクチンの接種対象は16歳以上の方です。次のような順でワクチンを受けます。

- (1)医療従事者等
- (2)高齢者（令和3年度中に65歳に達する、昭和32年4月1日以前に生まれた方）
- (3)高齢者以外で基礎疾患を有する方や高齢者施設等で従事されている方
- (4)それ以外の方

妊娠を考えている方や妊娠中の方、授乳中の方、新型コロナウィルスに感染したことがある方も、ワクチンを受けることができます。

○接種が受けられる場所

住民票所在地の市町村（住所地）の医療機関や接種会場で接種を受けていただきます。インターネットで、ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場を探すための、接種総合案内サイトを設置する予定です。また、医療従事者等の方等の接種場所については、勤務先からお知らせする予定です。

○接種を受けるための手続き

次のような方法で接種を受けることになります。

- (1)接種の時期より前に、市町村から「接種券」と「新型コロナワクチン接種のお知らせ」が届きます。
- (2)ご自身が接種可能な時期が来たことをご確認ください。
- (3)ワクチンを受けることができる医療機関や接種会場をお探ください。
- (4)電話やインターネットで予約をしてください。
- (5)ワクチンを受ける際には市町村より郵送される「接種券」と「本人確認書類（運転免許証、健康保険証など）」を必ずお持ちになってください。

○接種を受ける際の費用

全額公費で接種を行うため、無料で接種できます。

○接種を受ける際の同意

新型コロナワクチンの接種を受けることは強制ではありません。予防接種を受ける方には、予防接種による感染症予防の効果と副反応のリスクの双方について理解した上で、自らの意志で接種を受けていただいています。

○接種を受けた後に副反応が起きた場合の予防接種健康被害救済制度

一般的に、ワクチン接種では、救済制度が設けられています。救済制度では、予防接種法に基づく救済（医療費・障害年金等の給付）が受けられます。新型コロナワクチンの接種についても、健康被害が生じた場合には、予防接種法に基づく救済を受けることができます。

（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

中部メディカル新聞 第94号（2021年3月）発行日／2021年2月28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「とんち」クイズです。「とんち」がもたらす効果を皆さんは知っていますか？「とんち」は即座に知恵を出して答えるものです。それが、一瞬の閃きや物事を様々な角度から捉える柔軟性を鍛えることに役立つと言われています。

皆さんも「とんち」クイズで脳を活性化しましょう！

第一問

車を壊してばかりいる職業はなに？

ヒント：車を使えなくすることは何と言いますか？

第二問

消防署職員に「好きな惑星は？」と聞くと帰ってくる答えは？

ヒント：消防署の電話番号は？

第三問

手で触れることなく破ることが出来るものは？

ヒント：本当は破つてはいけないものです。



（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）



中部メディカル 訪問看護ステーション ケアプランセンター心晴



〒463-0048
名古屋市守山区小幡南三丁目 17-31
カーサ・ルーチェB-3

TEL 052-792-9802
FAX 052-792-9803
NO.2361390186



〒486-0944
春日井市大和通一丁目 82 番地
醍醐ハイツ 305 号

TEL 0568-27-7376
FAX 0568-27-7377
NO.2372505343





中部メディカルのスタッフ便り



人生ゲーム

新型コロナウイルスの流行で、お家で過ごす時間が増えたと思いますが、この1年皆さんはどのようにお過ごしでしたでしょうか。

我が家では、トランプやオセロ、将棋などをする機会が増えたのですが、中でも子ども達の1番のお気に入りには『人生ゲーム』。皆さんも一度は聞いた事があると思うのですが、実際にやった事がありますか？この『人生ゲーム』、実は今から100年も前にアメリカで生まれ日本では1968年から発売されている人生版すごろくゲームなのです。

人生版なので本当はしてみたかった職業を選んだり、大きな家を

購入したり、ギャンブルしてみたりと現実の人生では絶対に選択できなかった事を思う存分試すことができます。人生ゲームの中では山あり谷あり。子供も大人も楽しめます。テーマは人生ですので、とても長いすごろくゲームなもののゲームの特徴の一つです。家族5人で遊ぶと、終わりまでにはなんと2時間。長いお家時間を活用し、週末のビッグイベントとして楽しんでいきます。



(山中・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は守山区にあります **Café+ Dining Sayu (カフェダイニングさゆ)** さんをご紹介します。大きな窓から光が差して明るくおしゃれな店内です。メイン料理1品（エッグワッフル、パスタ等8種類から選択できます）+サラダ（ピュッフェ形式）サラダのドレッシングは種類も多く特製ドレッシングはおいしかったです。ドレッシングは購入できるようでした。購入しなかったのをちょっぴり後悔。次回の訪問時は購入しようと思っています。

訪問時はエッグワッフルの機械が故障中との事で残念ながら食べられませんでした。また、リベンジしたいと思います。テイクアウトのメニューも充実しているようなので次回はテイクアウトも挑戦してみたいです。感染対策もされておりサラダピュッフェやドリンクバーへはマスク・手袋をします。みなさんきちんと守っており安心して食事を楽しむ事ができました。



(松本・管理者看護師)



「笑い」の効果！



皆さん、毎日笑顔で過ごせていますか？「笑い」が心や体に良いことは医学的に証明されており、病気の予防や治療においても注目を浴びています。

1. 脳の働きが活性化

脳の海馬は、新しいことを学習するときに働く器官。笑うと活性化されて、記憶力がアップします。また、「笑い」によって脳波のなかでもアルファ波が増えて脳がリラックス♪脳へ流れる血液量が増加するため、脳の働きが活発になり、認知症予防にも一役かっています！

2. 血行促進

思いきり笑ったときの呼吸は、深呼吸や腹式呼吸と同じような状態。体内に酸素がたくさん取り込まれるため、血のめぐりがよくなって新陳代謝も活発になります。

3. 筋力アップ

笑っているときは心拍数や血圧が上がり、呼吸が活発となって酸素の消費量も増え、内臓の体操の状態。静かに過ごすより笑っているほうが、カロリーの消費量が多くなります。さらに、大笑いするとお腹や頬が痛くなるように、腹筋、横隔膜、肋間筋、顔の表情筋などをよく動かすことに繋がります。

4. 幸福感と鎮痛作用

「笑い」は幸福感をもたらすほか、鎮静作用で痛みを軽減するとも言われています。

誰でも簡単・手軽にできる病気予防♪私たちも「笑顔」で訪問♪皆さんも「笑顔」で返してくださると嬉しいです♪

(三宅・看護師)



私の18のビリーフ6 清掃



最近気温の寒暖差が大きく、部屋の温度や着衣にも気を遣います。春らしい陽気になれば花粉症のある方は、アレルギー症状に悩まされる時でもあり、窓の開閉時や洗濯物にも花粉がつくのでこまめな清掃が大事になってきます。

花粉症予防や感染症予防に大切な清潔を保つことを職場や家庭でも実践していけるように頑張ります。皆様もコロナに負けないように一緒に頑張りましょう！

(熊澤真・専務)

