



照ノ富士優勝・大関復帰

大相撲春場所千秋楽は3月28日、東京・両国国技館で行われ、東関脇の**照ノ富士(29)**が、3度目の優勝を果たしました。関脇以下の地位で3度優勝した力士は初めて。照ノ富士は大関に14場所在位した後、けがで休場が続き序二段まで転落。昨年7月場所で幕内に復帰後、今回で2度目の優勝となりました。

- 2011年5月場所初土俵
- 2013年9月場所新十両
- 2014年3月場所幕内
- 2015年3月場所新関脇(新三役)

2015年5月場所幕内優勝

- 2015年7月場所大関昇進
- 2016年1月場所休場、右鎖骨骨折、左膝の内視鏡手術
- 2017年11月場所関脇陥落
- 2018年1月場所休場、2型糖尿病
- 2018年7月場所休場、両膝の手術、C型肝炎、腎臓結石
- 2019年3月場所序二段陥落
- 2020年1月場所十両再昇進

2020年7月場所幕内優勝

2021年3月場所幕内優勝

2021年5月場所大関復帰予定



関取の10年間の略歴はこのようになっており、初土俵から幕内優勝、大関昇進までスピード出世から急降下、元大関が序二段どころか幕下に落ちることも史上初めてのことで、病気と度重なる膝の手術、まさにどん底からよくここまで復帰できたと思います。コロナ禍で暗いニュースの中、久しぶりに大変に明るい話題が世の中を駆け巡りました。

(理学療法士・熊澤)



看護師 Quiz みちくさ



今回は都道府県あてクイズです。シルエットを見て何県が分かりますか？小学校で一旦は覚えたものの、恥ずかしながら47都道府県の位置に自信の無い私には・・・(涙)形だけで当てるというのはなかなか難しいものですね。よく見て考え、脳トレをしましょう！

第一問 難易度☆☆☆



第二問 難易度★★☆



第三問 難易度★★★



(三宅・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)



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



サッカー観戦

暖かい日も多くなり外出しやすい季節となりました。緊急事態宣言も解除されたこともあり休日は外出することが増えてきました。先日は次男と**サッカー観戦**に行ってきました。

席は左右・前後1席間隔の配置です。声を出しての応援も禁止。ちょっと寂しい気がするのですが、スタジアム内のみんながサッカーに集中。選手の声も良く聞こえ今までとは違った楽しみが増えました。観戦に行くまでは声を出しての応援が禁止だと楽しさも半減するかと思っていましたが、私と次男は今の観戦方式のほうが楽しく観戦できます。

感染症対策にも慣れてきて制限された生活の中でも楽しく過ごせる事が増えてきました。感染症対策を行ないながら、少しずつでも外出したり、趣味の時間をすごしたりと気分転換を図りながら生活していきたいです。



(松本・看護師)



スタッフのほっと一息



守山区に11月にオープンしたフルーツサンド専門店 **MOGU-te(モグーテ)** さんに行ってきました。この辺りでフルーツサンド専門店は珍しいのでドキドキしながら入店。店内のショーケースには色とりどりのフルーツサンドが並べられていました。季節のフルーツと生クリームが挟んであり、真ん中に切れ目が入れてあるので子供と半分ずつ分けて食べました。

生クリームは甘さ控えめなので軽く食べられます。フルーツを楽しみたい方におすすめです。

皆様のおすすめ情報もお待ちしております。



(伊藤・看護師)



* 誤嚥予防のための体操！ *



最近「むせることが多くなった」「食事のあとにガラガラ声になる」と、感じたことはありませんか。それは食べ物や飲み物がじゅうぶんに飲み込めていない状態『**嚥下障害**』のサインです。

嚥下障害とは・・・飲み込んだ食べ物や水分が、食道ではなく**気管**へ入り込んでしまう状態をいいます。つまり**誤嚥**しているということ。

誤嚥していると何故いけないの？・・・食べ物や雑菌が**気管**に入り込み**誤嚥性肺炎**を引き起こしてしまいます。

そこで誤嚥予防のための体操を紹介したいと思います。

①**首や肩の体操**：両手を上げたり下げたり、首を傾げる、回すなどのストレッチを行い飲み込みに必要な筋肉が鍛えられます。

②**口の体操**
・舌をべーっと出し、口の両端をなめる、鼻の下と顎の先をさわる。
・変顔をすると自然と噛むときに必要な筋肉が鍛えられます。

③『**ばたから・ばたから・ばたから**』
ゆっくり、はっきり、大きく、繰り返し言う。

他には、大きな声で歌を歌ったりするのも誤嚥予防に効果的です。体操は食事の前に行なうのがおすすめです。毎日継続的に行なうことが大切ですので、無理なくちょっと楽しむ位の気持ちで行なってみて下さいね。

(山中・看護師)



私の18のビリーフ3 目標



4月に入っても新型コロナウイルス感染への心配は、一年を過ぎてもまだ減ることはありません。マスク姿もあたり前となり習慣化されました。

満開の桜を見ると明るい気持ちになり新しく何かやってみよう活力をもらえます。

小さな**目標**でもいいので掲げて行動すれば、達成感を味わい次の目標へと繋がっていくと思います。私は、今年度は読書習慣を身につけて、皆さまと色々なお話ができるようにしたいと思っています。

(熊澤真・専務)

