



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96号

令和3年5月
第96号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



ワクチンの接種にあたっての注意事項

いよいよコロナウイルスワクチン接種が始まりました。残念ながらまだまだコロナ禍は収まる気配がありません。中部メディカル 訪問看護ステーションのスタッフは全員5月中旬に2回目の接種が終了する予定です。ワクチン接種を受けたとしても感染予防には万全の防備が必要です。利用者皆さま、集団接種を受ける方は下記の注意事項に気をつけてください。

○ワクチンの接種回数と接種間隔

2回の接種が必要です。

ファイザー社のワクチンでは、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。

○接種費用

ワクチンの接種費用は無料です。

○ワクチン接種時の注意事項

持ち物

- ①クーポン券
- ②予診票（事前に分かる範囲でご記入の上お持ちください。）
- ③本人確認ができるもの（健康保険証や運転免許証など）

接種後に倦怠感や発熱、筋肉痛を訴える方があります。私も一回目の接種で発熱はありませんでしたが、接種した右肩に2日程痛みがありました。皆さまも十分に注意して、症状が重い方は早めに主治医にご相談して下さい。

（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

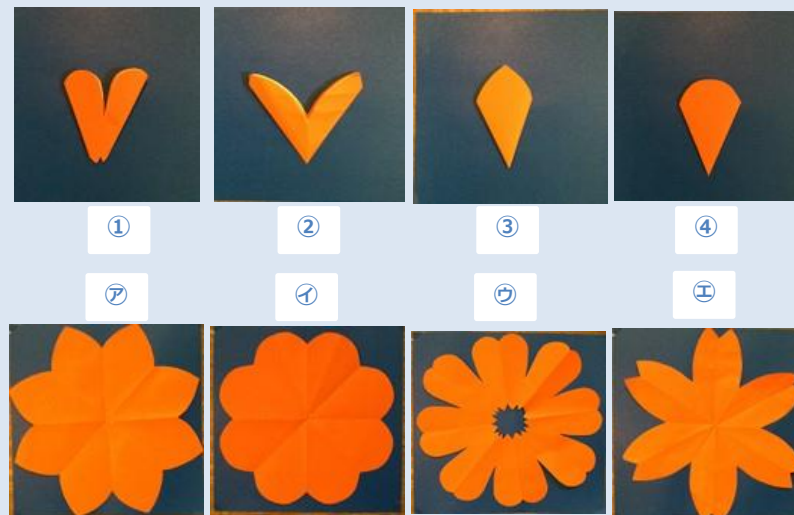
中部メディカル新聞 第96号（2021年5月）発行日/2021年4月30日 編集・発行/中部メディカル 訪問看護ステーション



看護師 Quiz みちくさ



今月のクイズは切り紙です。上の段の4つの形は折り紙を折った状態でハサミで切りました。それぞれの折り紙を開いた時、どんな形の花になるでしょうか。下の4つの花から組み合わせを考えてみてください。



（山中・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



野菜作り

春になり花や木が綺麗な季節になりましたね。コロナウイルスの影響でなかなか外に出かけることが出来ませんが、皆さんはどのようにお過ごしですか？

私は自宅で**野菜作り**を始めました。土に肥料を混ぜてトマトとナスの苗を植えました。雑草を抜いたり、支柱を立てたりとお世話をする中で、すくすく成長する姿を見ると、愛情が湧いてきます。収穫できる日が今から楽しみです。

土や緑にふれ合うと癒されます。皆さんも外を散歩したり、窓の外を見て花や木を眺めたり、緑にパワーをもらい前向きに過ごしていきましょう。



(中村・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は利用者様に教えて頂いた「**くるみの黒蜜きなこ**」を紹介します。元々は節分の豆まき用の大豆で作っていたのですが、アレンジしてくるみで作ったそうです。味見をさせてもらったところ、非常に美味しくまさに「止められない♪止まらない♪」美味しさでした♪皆さんもぜひ作ってみて下さい♪

<材料>

くるみ 100g、黒砂糖（粉末タイプ）60g、水 大さじ2、きなこ 大さじ1~2

<作り方>

- ①テフロンフライパン（焦げつき防止）に黒砂糖と水を入れて火にかける。
- ②ぐつぐつしてきたらクルミを入れて、中火か弱火で絡ませる。さめるとパラパラになる。
- ③食べ過ぎ注意！！



(三宅・看護師)



* 骨粗鬆症 ! *



皆様一度は耳にしたことがあると思いますが、どのような病気かご存知でしょうか？**骨粗鬆症**とは骨の密度が低くなり骨折しやすくなる病気とされています。骨粗鬆症からの骨折により寝たきりになったり介護が必要になる人も多くいます。骨粗鬆症の原因のほとんどが加齢や閉経、生活習慣によるものです。

加齢：男性、女性ともに骨密度は20歳をピークにその後は加齢とともに低下

生活習慣：あまり体を動かさない人や喫煙、飲酒の習慣がある人は骨が衰えやすい

閉経：女性の場合、閉経を迎えることにより女性ホルモンの低下が起きる

予防するには？

①食事

カルシウムを多く含んだ食材を摂取する

カルシウムの多く含んだ食材：ヨーグルトや牛乳などの乳製品、小魚や野菜類、大豆製品

* 一回で多くとるのではなく3食しっかり食べることが大切

②運動

運動を行い骨に刺激を与える

おすすめの運動：**ウォーキング**や片足立ち

③日光浴

骨を強くする上でかせない**ビタミンD**を体内で作り出す事ができる。冬なら1時間程度、夏なら木陰で30分程度日に当たれば十分

骨粗鬆症は自分で改善・予防することができるので生活習慣など意識しながら生活できるといいですね。

(松本・看護師)



私の18のビリーフ 13 電話対応



コロナウイルス感染対策として不要不急の外出ができなくなり、対面して話す機会が減り、電話やビデオ通話などを利用して話すことが増えてきました。

電話は顔が見えないこともあり、声のトーンや言葉遣いで相手の気

分を悪くすることがあります。

私たちは丁寧な**電話対応**ができるように、日頃から正しい敬語で話すこと、相手の話を途中で挟まず最後まで聞くように気をつけ、心からの傾聴で対応しています。

(熊澤真・専務)

