



看護師 Quiz みちくさ



5月と言えば、大型連休。医療や介護業界では休みなく、一年中走り続けていますね。さて、頭の体操をして脳を活発に働かせましょう。次の5つの中で仲間はずれのはどれですか。

第1問

- ①カニ ②魚 ③ライオン ④鳥
⑤ヤギ

ヒント:誕生日にも関係があります

第2問

- ①ハンガー ②電話 ③たすき
④新聞紙 ⑤イス

ヒント:使い方に注目してください

第3問

- ①6:00 ②10:20 ③4:30
④9:15 ⑤8:10

ヒント:他の時計に置き換えると

(大西・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

〒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



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4年5月
第108号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



「パワハラ防止法」義務化

2020年6月に先行して大企業を対象として施行された「労働施策総合推進法(通称:パワハラ防止法)」が、2022年4月からは中小企業も含めて全面施行され、パワハラ対策が義務化されます。

パワハラを分類すると
身体的な攻撃……殴る蹴る、物で頭を叩く、物を投げつけるなど

精神的な攻撃……人格を否定する暴言を吐く、他の従業員の前で罵倒する、長時間にわたって執拗に非難するなど

人間関係からの切り離し……別室に隔離する、集団で無視する、他の従業員との接触や協力を禁止するなど

過大な要求……新卒者に対して教育のないまま過大なノルマを課す、私的な雑用を強要する、終業間際に大量の業務を押し付けるなど

過小な要求……役職名に見合わない程度の低い業務をさせる、嫌がらせで仕事を与えないなど

個への侵害……個人用の携帯電話をのぞき見る、センシティブな個人情報を他の労働者へ暴露する、家族や恋人のことを根掘り葉掘り聞くなど

最近、熊本県の高校男子サッカー部のコーチが、体罰する動画が出回り、スポーツ界が揺れています。部員は200人以上で、全国大会に出場経験のある県内屈指の強豪チームです。私たちがやっていた頃の、40~50年前のサッカー部やラグビー部員には不良生徒が多く、更生の意味もあり鉄拳制裁が必要だった時代だったかもしれません。しかし今は純粋にスポーツを愛して、プロを目指しているようなチームに体罰など全く必要がないと考えます。当事業所もパワハラ防止に努めて参ります。

(熊澤・理学療法士)



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108号(2022年5月)発行日/2022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





中部メディカルのスタッフ便り



ワケギの収穫

利用者様に頂き、秋に植えたワケギの球根が、先日収穫出来ました。初めて育てたので上手く育つか不安がありましたが、面倒くさがり屋な私にも簡単に育てる事が出来ました。ワケギはネギと玉葱の仲間で、株を分けて増やせることからワケギ(分葱)と呼ばれるているそうです。恥ずかしながら、今回初めてワケギという野菜があることを知りました。収穫したワケギは酢味噌と胡麻で和えて美味しく頂きました。

玉葱のような辛みもなく、甘みが強く、1歳の娘も美味しく食べていました。家庭菜園は、採れたての野菜を楽しむこと、普段見ることの出来ない野菜の成長過程を楽しむことが醍醐味ですね。今後色々な野菜を育ててみたいですね。子供にも野菜を育てることを通して、食の大切さを学んで欲しいと思います。皆様も家庭菜園でオススメの野菜等ありましたら、是非教えてください。



(中村・看護師)



スタッフのほっと一息

今回皆様には「島らっきょう」をご紹介します。沖縄でも春にしか食べられない野菜のひとつです。土付きの束で売っていることが多く、お酒を飲む方であれば大好きなおつまみのひとつです。食べ方はとても簡単です。薄皮を剥いて、5~8cm くらいに切ります。その後塩で揉み一晩寝かせます。食べる前に一度水で洗って、鰹節をかけて出来上がりです。

塩漬で食べるのが一般的ですが、甘酢に漬けて食べる方もいるそうです。

シャキシャキした食感と後からくる辛みが堪りません。食べ慣れているらっきょうとは少し味が違い、ネギに近いものがあります。なんと言っても匂いが凄い!! 下ごしらえをしたらっきょうを一晩冷蔵庫に入れておくだけで冷蔵庫の中が島らっきょうの匂いで充満するので大変です。もちろん食べた翌日も強烈です。それでも食べたくなるのがこの島らっきょうです。食べる機会があれば是非食べてみて欲しい一品です。

(伊藤・看護師)



* 季節の変わり目は体調を崩しやすい *



『季節の変わり目は体調を崩しやすい』という言葉をよく耳にします。その理由を皆さんは知っていますか？

特に春は日々の寒暖差や、低気圧と高気圧が頻繁に入れ替わり気圧変動も大きく変化する季節です。体はそんな変化に負けまいと様々なバランスを取ろうとします。このバランスは自分の意識ではコントロールできず、ちょっとしたストレスでも乱れてしまいがち。またそうした体の働きはエネルギー消費が多く、疲れやだるさを感じやすくなります。特に春に体の不調を感じるにはこのような理由があったのですね。

より元気に過ごす為に、気をつけたいこととは

- ・食事は規則正しく、バランスよく摂りましょう
- ・こまめに体を動かしましょう
- ・入浴は湯船につかりましょう
38~40℃のお湯に10分~20分間入浴する
- ・睡眠をしっかりととりましょう
- ・衣服で温度調節をしましょう

これもまた、健康のために昔からよく言われてきた事ばかりでしたね。春の季節の変わり目、体調には気を付けてお過ごしください。

(原田・看護師)



私の18のビリーフ9 挨拶



4月から弊社では毎朝運転前と退社後帰宅時にアルコールチェックを行う事になり、上司へ挨拶の動画を送ります。ほんの数秒の動画でも笑顔で挨拶ができていないか、身だしなみはどうかとスタッフ全員の意識が日に日に高まり、ますます事務所内の雰囲気もよくなりました。

挨拶ひとつで一日の気分が変わり、周りを明るくする事ができると再認識でき、気持ちを込めた挨拶にこれからも心がけたいと思います。

(熊澤真・専務)

