



第7波・感染急拡大の抑制に向けて



6月21日から新型コロナウイルス感染症の**第7波**に突入し、新規陽性者数は増加傾向にあります。オミクロン株の**BA.2**系統の流行から、現在、**BA.5**系統が主流となりました。特にBA.5系統は、感染者数がより増加しやすいことが示唆され、免疫逃避が懸念されるため、感染者数の増加要因となります。

8月は帰省や旅行等、県をまたぐ移動や、多数の人が集まる行事に参加することが見込まれます。その場合は、人と人の**距離の確保**、**マスクの着用**、**手洗い**等の手指衛生、体調管理の徹底。高齢者や基礎疾患のある方と会う際は、事前に**陰性の検査結果**を確認することや、早期に**ワクチンの接種**を受けることが重要です。

室内での基本的な感染防止対策は、**適切な温度・湿度**等を保ちつつ、**十分な換気**を実施すること。機械換気による**常時換気**を実施。定期的な装置の確認や**フィルタ清掃**等も重要。機械換気が設置されていない場合は、**窓開け換気**を実施。

これからの季節は気温が上がり、**熱中症**の危険もあり、室温調節と水分摂取も必要になります。さらに感染力が強く、「**ケンタウロス**」とも呼ばれる**BA.2.75**や**サル痘**も流行の兆しがあります。注意することばかりで、大変だと思いますが、皆様と協力して私たちも頑張っ参りたいと考えております。

(熊澤・理学療法士)



看護師 Quiz みちくさ



今月のクイズは「あるある」クイズです。文の意味に合うようにするには□の中に何の文字を入れたら良いでしょう？

「□る□る」

第1問

道に迷って同じところを歩いているみたい。

第2問

上手に木に登っていくよ。

第3問

今日は寒くて震えちゃう。

第4問

氷の上は滑って滑って・・・

第5問

ズボンが長すぎて引きずっちゃうよ。

(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

〒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





中部メディカルのスタッフ便り

はじめまして

はじめまして。7月より入社しました、**隅原 美奈実**です。中部メディカル訪問看護ステーションで働く前は、大学病院で12年間勤務してきました。いろいろな診療科を経験してまいりましたが、その中でも力を入れてきた活動は「**糖尿病患者さんの足を守るフットケア**」です。人の体には約200個の骨があり、約1/4の56個の骨が左右のつま先〜かかとの狭い範囲にある事をご存知でしょうか？糖尿病の有無に関係なく、ご自身の大切な足を歩んで行くために、**巻き爪やタコや、水虫**などという、身近な足の問題を解

決する、お手伝いをさせて頂きたいと考えております。

まだまだ緊張した顔で、皆様のところへどうかと思いますが、お気持ちに寄り添い、来てもらって良かったと思っただけの訪問ができるように、精進してまいります。

馴染みのない苗字で覚えにくいかと思いますが、これから**スムハラ**をどうぞよろしくお願いいたします。

(隅原・看護師)



フレイルとは？



皆さんは、最近体重が減った、身体が疲れやすくなった、と感じることはありませんか？実は、「**フレイル**」の状態になっているかもしれません。

「フレイル」とは、多因子が関与する症候群で、「**生理機能の減退、体力、持久力の低下を基盤として、身体機能障害や死に対して脆弱性が増した状態**」と言われています。つまり、「加齢により心身が老い衰えた状態」の事です。しかし、「フレイル」は、早く介入して対策を行えば、元の健康状態に戻る可能性があります。高齢者のフレイルは、生活の質を落とすだけでなく、様々な合併症を引き起こす危険があります。

(フレイルの基準)

- 1・体重減少(意図しない年間4.5kgまたは5%以上の体重減少)
- 2・疲れやすい(何をしても面倒だと、週3~4日以上感じる)
- 3・歩行速度の低下
- 4・握力の低下
- 5・身体活動量の低下

※3項目以上該当すると、「フレイル」の状態とされます。

(フレイルの予防方法 ~体力をつけるための運動~)

加齢による体力の低下は、適度な運動によって回復可能です。回復には、日常の活動よりやや強い負荷での活動が必要です。

例えば、歩幅を意識して、いつもより少しだけ(10cm程度)歩幅を広く歩いてみたり、ちょっとした工夫の積み重ねが刺激になって、体力の回復に繋がります。皆さんも少し意識して、生活して見てくださいね。

(中村・看護師)



スタッフのほっと一息

生ホイップは飲み物！？

近頃、生クリームやホイップを使用したデザートが流行していますが、今回は、その生ホイップのみを堪能できる「**生ホイップは飲み物**」を紹介します。

インターネットでの販売のためいつも見るだけでしたが、今回は意を決して注文してみました。冷凍状態で配達されるため冷蔵庫で解凍。ストローで飲むには少し硬めだったので、結局

はスプーンで食べましたが、味は美味しく、生クリーム好きの私にとってはたまらない一品でした。**キャラメル味**や**フルーツミックス味**、福島県産の**桃味**などのご当地の名産物ともコラボをしているそうなのでこれから何度でも楽しめそうです。



(原田・看護師)



私の18のビリーフ5 チームワーク



コロナ感染拡大が毎日のようにニュースで大きく取り上げられ、感染源も特定できない場合もあり、不安をかかえての生活が今後も続きそうです。弊社では子育て中のスタッフが多く、なるべく利用者様にご迷惑の掛からないよう、学校や園などの行事や急

病でも休めるように協力しています。**チームワーク**が良くないと休みにくい、声をかけにくいことがあります。日頃からお互いを尊重し、社内の雰囲気作りも大切にして、今日も私たちは助け合いの精神で頑張っていきます。

(熊澤真・専務)

