



BA.5 対策強化宣言

愛知県は「BA.5 対策強化宣言」の期間を9月30日（金曜日）まで、再度延長することとしました。

「BA.5対策強化宣言」での感染防止対策 ①

県民	1 外出の注意点	混雑した場所や感染リスクが高い場所を避けて
	2 県をまたぐ移動の注意点	基本的な感染防止対策を徹底
	3 高齢者等への感染拡大の防止	高齢者・基礎疾患のある方に配慮
	4 基本的な感染防止対策の徹底	感染しない、感染させない
事業者	5 飲食店等に対する協力要請	入場者の感染防止のための整理・誘導 手指の消毒設備の設置 入場者に対するマスク着用等の周知 等
	6 業種別ガイドラインの遵守等	全ての施設で感染防止対策を自己点検
	7 生活・経済の安定確保に不可欠な業務の継続	十分な感染防止対策を講じつつ、業務を継続
	8 テレワークの推進等	テレワークやローテーション勤務の推進
事業者	9 職場クラスターを防ぐ感染防止対策	休憩室等での注意周知
	10 事業継続計画(BCP)の点検・策定	事業継続計画(BCP)を点検し、未策定の場合は早急に策定
その他	11 イベントの開催制限等	感染防止安全計画策定イベント 収容定員まで その他のイベント 5,000人又は収容定員50%のいずれか大きい方
	12 行事等での対策	人と人の距離の確保、大声での会話自粛
	13 学校等での対応	感染リスクが高い学習活動の実施は慎重に再開を検討、部活動は感染防止対策を徹底
	14 保育所、認定こども園、幼稚園等での対応	感染リスクが高い活動は回避 (2歳未満児)マスク着用は奨めない (2歳以上児)マスク着用は一律には求めない
	15 高齢者施設等での対応	「介護現場における感染対策の手引き」に基づく対応を徹底
	16 医療機関等の負担軽減に向けた対応	救急外来・救急車の利用は真に必要な場合のみ
県	〇ワクチン接種の機会の提供	〇あいスタ認証店の普及

(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



看護師 Quiz みちくさ



今回は地図記号の3択クイズです。皆さんはいくつ正解が分かりますか？

第1問

この地図記号は何を意味しているでしょう？

- ①病院
- ②警察署
- ③市役所



第2問

この地図記号は何を意味しているでしょう？

- ①銀行
- ②造幣局
- ③博物館



第3問

郵便局の地図記号の中央にある「〒」マークの意味は次のうちどれでしょう？

- ① 郵便を受け持っていた官庁の「逓信省(ていしんしょう)」の「て」から
- ② 手紙、電報、手続きの3つの「て」から
- ③ 郵便配達員のかぶっていた帽子を図案化したもの



(中村・看護師)



中部メディカル 訪問看護ステーションの理念

- **ここを大切に** (ご本人とご家族の**ここ**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



ニジマスの掴み取り

先月は長男の夏休みでしたがコロナウイルスが猛威をふるって遊びに行くにもいけない状況に。。。それでも家で過ごすことに飽きた子供たちは「遊びに行きたい」と騒ぎ出してしまおうので、屋外で人混みを避けて家族で過ごせるイベントを考えて、考えて、調べて、調べて、、、見つけたのが**ニジマスの掴み取り**！！

網を張った川の1区間に放流されたニジマスを捕まえるのですが、1区間に1グループのみが使用できるので子供たちは自由に動いて大はしゃぎ！ニジマスは捕まえられまいと逃げます

が、容赦なく追いかけて、追い詰め、力の限り握りしめ(笑) あっという間に捕まえてしまいました。獲った魚を焼く際に、長男が「俺がする！」と一生懸命に魚の腸抜きをしてくれたのには驚きました。自分で捕まえて、捌いた魚はよほど美味しかったのか、頭と骨以外はみごとに無くなってしまいました。

どうなる事かとドキドキしていましたが、親子ともども大満足の1日でした。



(原田・看護師)



スタッフのほっと一息

先日、専務おすすめの**支留比亞珈琲店**のサンドイッチを頂きました。私の頂いたフィッシュサンドはふわふわの白身魚のフライが2重に重なっていて、野菜も2種類入っているのでボリューム満点。それぞれの店舗によっても異なると思うのですが15種類以上のメニューがあるようですので色々試したいですね。私たちもスタッフみんなで食べたのですが、違う種類のも

のを分けあって何種類か楽しむことができました。感染予防の為、一緒にワイワイ食べることはできないので別々に昼休憩をとるのですが、仲間と同じものを食べるってなんだかいいですね。

サンドイッチは野菜もタンパク質も入っていますし、食欲が落ちている時にでも食べやすいので残暑で食欲の落ちた際におすすめです。



(山中・看護師)



*暑い時期の便秘



睡眠とお通じには深い関係があります。今夏は特に暑く、近年は夏のような気温が10月上旬頃まで続いています。一度寝ても寝苦しさで起きてしまい、睡眠時間が短くなる日がありますよね。

睡眠不足の人に**便秘**が多く、便の状態も水分の少ない「コロコロ便」の割合が高いです。その原因は「自律神経」にあると考えられています。睡眠中は自律神経のうち「副交感神経」が働き、大腸で水分が吸収されながら便が肛門へと動いていきます。しかし、副交感神経が働かず腸の動きが鈍くなると、水分吸収のみがすすみ便が停滞するため、コロコロした便や便秘になってしまいます。

また、人の便は約80%が水分でつくられていますが、汗をかきやすい夏は水分摂取不足で便が硬くなることがあります。

暑い時期は冷たい物をよく食べたり、薄着で冷房にあたりたりと、冬と同じくらい腸が冷えやすい季節です。腸が冷えると血流が悪くなり、腸の動きが低下することもあります。

！暑い時期の便秘を引き起こさないために！

- ・接触冷感寝具を使用したり、アイスノンを使用するなど、なるべく睡眠の質を良くする。
- ・水分は1日2Lを目安に摂る。
- ・飲み物は常温で飲むなど、腸を冷やしすぎない。

(隅原・看護師)



私の18のビリーフ11立腰



今年も猛暑とコロナの猛威が続いていますが、トンボの姿を目にすると秋を感じるようになりました。過ごしやすくなると身体を動かしてみようかと毎年思いますが、なかなか運動するところまでには至りません。

日頃は事務業務が多いので効率

よく集中力を高める方法として**立腰**を意識しています。立腰とは、腰骨を立てて姿勢を正しくし、怠惰や疲労を防止する事です。事務所内の椅子もバランスボールに換えており、スタッフも上手く使いこなしたい姿勢で業務に取り組んでいます

(熊澤真・専務)

