



家族がコロナに感染したら

家族が新型コロナウイルスに感染した時に注意したいこと

1. 部屋を分ける



個室にしましょう!
部屋を分けられない場合は、2m以上の距離を保ったり、仕切りやカーテンの設置などをおすすめします。

2. 窓を開けて換気



定期的に換気しましょう。
共用スペースや他の部屋も窓を開けっ放しにするなど換気しましょう。

3. マスクを着用



マスクを隙間なくフィットさせ、正しく着用しましょう。
外す時は表面に触れないように紐部分を持ち、外した後は手洗いを。

4. こまめな手洗い 手で触れる部分を消毒



こまめに石鹸で手洗いし、アルコール消毒しましょう。
ドアの取っ手、ベッド欄、トイレ、洗面台など共用部分を消毒しましょう。

※新型コロナウイルスの消毒・除菌方法につきましては、「新型コロナウイルスの消毒・除菌方法について」を御参照ください。

5. 汚れたリネン・洋服を洗濯



汚れた衣服やリネンは、手袋とマスクを着用し、一般的な家庭用洗剤で洗濯し完全に乾かしてください。

6. ゴミは密閉して捨てましょう



鼻をかんだティッシュ等は、すぐにビニール袋に入れ、室外に出すときは密閉して捨ててください。手洗いも忘れずに。

(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113号 (2022年10月) 発行日/2022年9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



ヒントをもとに、マスに言葉を当てはめましょう。

1		2	3
		7	
4	6		
5			

「よこ」のカギ

1. ○○○○のために、ウォーキングを始めませんか?
4. 落語を見に○○に行こう。
5. 私たちは○○○○の赤い糸で結ばれている。
7. 表の反対は?

「たて」のカギ

1. 女性は○○○○をしなきゃ、外出できない方もいます。
2. 亀田三兄弟の長男・亀田○○毅。
3. 花○○○、星○○○、血圧型○○○。
6. 一、十、百、〇、万…。

(伊藤・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

ピアノの発表会

先日娘の**ピアノの発表会**がありました。私も小さな頃にピアノを習っていた事もあり発表会までの期間、娘の練習状況が気になって仕方ありません。子どもを信じ、自分から練習する事が理想ではあるもののつつい口を出してしまい…。「練習したの?」「練習大丈夫?」「もう少し練習したら?」すっかりしつこい母親です。子供の習い事にどう関わるべきなのか。発表会が思うようにならなくても失敗から学ぶことも大切だ!と思いつつ、娘には頑張ってきた分の喜びを感じてほしいとも思ったり…。私の気持ちは

ソワソワするばかり。それとなくお尻をたたきながら過ごす日々が2ヶ月過ぎ、ついに迎えた発表会。私も一緒になってドキドキ。なんとか無事に娘の演奏が終了時、私の心は「あー疲れたー。」一方、娘は「あー楽しかったーっ!」と、ニコニコ。そんな姿を見て子どもの何事にも楽しもうとする力強さに感心させられました。どっしり構えていられる母になりたいと心から思うそんな発表会でした。

(山中・看護師)



インフルエンザ



ここ数年は新型コロナに隠れてひっそりとしている**インフルエンザ**ですが、名古屋でもすでにインフルエンザに罹患した方がいると報告されています。感染対策を十分に行い、体調管理に気をつけましょう。インフルエンザを予防する有効な方法としては、以下が挙げられます。

1) 流行前のワクチン接種

感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化を防止します。名古屋市では毎年10月頃から予防接種が開始されます。

2) 手指消毒と咳エチケット

インフルエンザの主な感染経路は飛沫感染と接触感染です。「移さない・移らない」を基本とし、マスクの着用や外出後の流水・石鹸による手洗いをしっかり行いましょう。インフルエンザウイルスにはアルコール製剤による消毒も効果的です。

3) 適度な湿度の保持

空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下するので加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

4) 十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

体の抵抗力を高めるために、十分な休養とバランスのとれた栄養摂取を日ごろから心がけましょう。

(原田・看護師)



スタッフのほっと一息



今回は名古屋市守山区吉根にある人気のカフェ「**こまものや**」をご紹介します。元々はカフェではなく雑貨店でしたが、店の前で入店の順番を待つお客様に珈琲をふるまったのがきっかけで、カフェになったそうです。私はチーズケーキをテイクアウトしました。2層に分かれたチーズが特徴の、フワッとサクッとした濃厚なケーキで、とても美味しかったです。店内はアン

ティークの雑貨も並びとても素敵な雰囲気のお店でした。かわいい雑貨も購入出来るそうです。次回はテイクアウトではなく、ランチで利用したいと思います。皆さんも近くに行った際は、是非立ち寄ってみて下さいね。



(中村・看護師)



私の18のビリーブ15 敬語



毎日、何人の方とお話をしていますか? 家族やご近所の方、仕事先などお会いした時にどのような話し方をしてるか、失礼はなかったか振り返るとハッとする時があります。

敬語は相手の尊厳を守るとともに自分を守ります。言葉には力があり全て自分に返ってきます。

私達は事務所内で話す機会が多いスタッフ同士でも意識して敬語を使うようにしています。

(熊澤真・専務)

