



## 謹賀新年

新年明けましておめでとうございます。謹んで新春のお慶びを申し上げます。昨年は格別の御厚情を賜り、厚く御礼申し上げます。2019年末に中国武漢市での原因不明肺炎の発生の報に始まり、新型コロナウイルス感染症の流行から3年を過ぎようとしております。昨年9月には私自身も感染を経験して、関係各位皆様には大変ご迷惑をお掛けしました。感染予防の重要性について深く考えさせられた年でもありました。本年もスタッフ一同、皆様にご満足いただけるサービスを心がける所存でございますので、何とぞ昨年同様のご愛顧を賜りますよう、お願い申し上げます。皆様のご健康と益々のご発展を心よりお祈りいたします。本年もどうぞ宜しくお願い致します。



(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



## 看護師 Quiz みちくさ



今月は年賀状の間違い探しです。  
表面と裏面で合わせて6つ違いがあります。



## 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



明けましておめでとうございます♪

昨年好評頂きまして、今年も全員で写真を撮りました♪子育てと仕事を両立しながら、明るく元気に♪笑顔で♪チームワークを発揮し、皆様に寄り添った看護を提供できるように努めてまいります。そして今年も変わらず食への探究も続けていきたいと思っております(笑)

本年もどうぞ宜しくお願い致します♪



(三宅・管理者・看護師)



## スタッフのほっと一息



今回は、和歌山県湯浅町へのふるさと納税の返礼品で届いたみかんの「せとか」をご紹介します。新しい品種だそうです。ご存知の方もみえるのではないのでしょうか？私はせとかが大好きで、フルーツ嫌いの長女にも食べてみてもらいたいと思いい頼んでみました。粒ぞろいで傷も少なく甘い甘いせとかが29個も届きました。長女をはじめ、子ども達は「なんかこれいつもより美味しい」と手が止

まらず、5人家族の我が家は1週間足らずでなくなりました！農園さんが大事に育てた品という感じが伝わったのでしょうか。こたつでぬくぬくと温まりながら、有難く美味しく頂きました！来年もまた頼みたいと思います！



(隅原・看護師)



## \*皮膚の保湿\*



今月の看護情報は保湿についてお届けします。年齢が高くなってくると新陳代謝が低下し、皮膚の弾力性の低下したり薄くなったりします。皮膚が脆弱(ぜいじゃく)すると表現します。皮膚が年齢により脆弱することで様々なトラブルが起こることがあります。トラブルを回避するために次の3点が重要になります。

### 1.皮膚の保湿

皮膚が乾燥すると、かゆみだけでなく、滑らかさも失われ一層傷がでやすくなります。そのため保湿力のある伸びがよいクリームなどを塗ることをお勧めします。特に入浴後の塗布は保湿効果を高めます

### 2.入浴

熱いお湯での入浴は、皮膚の水分を保持する機能を低下させ、乾燥を促進させてしまいます。長時間の入浴や、お湯の温度はぬるめを意識してみてください。刺激の弱い、弱酸性のものや泡状の石鹸を使用することもオススメです。また体を洗う際には強く擦らないことも皮膚を守るために重要です。

### 3.皮膚を守る

手足などの皮膚は、打撲や摩擦で簡単に傷になることがあるため、衣服の選択も大切です。特にむくみがある方は、皮膚が薄くなっているので注意が必要です。おむつ等を使用している場合は、蒸れが生じていることが多く、ふやけた皮膚はバリア機能が低下しています。蒸れによるふやけや汚れによる刺激から皮膚を守るために、撥水性クリームなどを塗布して、皮膚をコーティングすることが必要です。また汚れを拭き取る際も何度も拭くより水洗いの方が皮膚への負担は少なく済みます。保湿剤等でお困りごとがあれば、訪問した際に看護師へお声がけください。

(伊藤・看護師)



## 私の18のビリーフ3目標



謹んで新春をお祝い申し上げます。年が明け、気持ちを新たに今年の目標を立て一年を過ごしたいと思っております。

今年は長年たまった物の断捨離をやり遂げたいと考えています。実は昨年から少し始めていますが家には使用していない物が溢れています。

綺麗に片付けできたときは、スッキリと空気まで変わり気持ちが良くなります。片付けを完結できるように頑張ります。今年もよろしくお祈り致します。

(熊澤真・専務)

