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５年２月
第 117 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

## 中部メディカル 訪問看護ステーション開設 １０周年

今月２月１日で中部メディカル訪問看護ステーションは開設 10 年になります。十年一昔、光陰如箭と言いますが、あっという間の 10 年でした。ここまで続けられたのもひとえに利用者様、ご家族、事業所様、主治医の先生方、そしてスタッフに支えられての事と心より感謝申し上げます。

我々の事業所マスコットキャラクター「小夜ピー」は和名サヨナキドリ(小夜啼鳥)から命名しました。英名をナイチンゲール（Nightingale）と言い、ナイチンゲール精神を私たちの精神的支柱としています。

ナイチンゲール精神とは「子を失う親のような気持ちで、患者に接する」「看護を行う私たちは、人間とは何か、人はいかに生きるかをいつも問いただし、研鑽を積む」「自分に対して親切でない人に、親切にする。深く傷つけられたときにも、その場で相手を許す」「決して感情を高ぶらせてはいけません」 などという考えです。

この 10 周年を機に、スタッフ一同もう一度初心に立ち返り、心を新たにしまして、皆様に安心を提供することが出来る訪問看護ステーションとして、事業所の発展に専心いたす所存です。なにとぞ皆様方の従来にましてのご指導、ご支援のほどを心からお願い申し上げます。

（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 117 号（2023 年２月）発行日／2023 年１月 31 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

言葉パズル

次の文の意味に合うように□の中にひらがな一文字を入れてみてください。さて皆さんはいくつわかりますか？

例)ボールがはずんでいるよ。　□ん□ん
　答えは‥「て」

① 太陽の光が降り注いでいるよ。　□ん□ん
② 太鼓が鳴っているよ。　□ん□ん
③ 食べ過ぎちゃっておなかが‥‥　□ん□ん
④ きつねの鳴き声は？　□ん□ん
⑤ 何の匂いだ？！この匂いは？！　□ん□ん

（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

**趣味　ゴルフ**

私の趣味のお話をします。実は 10 年ほど前から**ゴルフ**をしています！老若男女が楽しめて、自然に触れながら適度に体を動かせる素敵なスポーツです！と言っても、夏は暑いし冬は寒い。秋は雨が心配と言いながら、ラウンドに行くのは春過ぎだけの事が多く、なかなか上達していません。毎年年初めは、今年はもっとたくさん打って上達するぞと意気込んで、クラブのお手入れを行い、スパルタ指導の夫に連れられて練習場に行くのが恒例です。2023 年の記念すべきファーストショットは・・・カツーン、コロコロコロコロ・・・。とても寒い日で手がビリビリして苦い思い出となりました。夫は「ブリキのおもちゃみたいな動きだね」と大笑い。わたしは割と背が高く、よく飛ばしそうだねと言われるのですが、どうやら 10 年かけてもこの体を活かしきれていないようです。悔しい。闘志に火がつき、この日は寒さも忘れて目標の 200 球を打ち切りました！今年の目標はスコア 100 切り！これ、毎年掲げている目標なんですけどね。

（隅原・看護師）

## ＊血圧＊

血圧が高くて悩んでいる人は少なくないのではないでしょうか。血圧を上げる原因の 1 つが塩分の取り過ぎです。この機会に、自分の食生活を見直してみましょう。

(高血圧の人に、なぜ塩分を制限する必要があるのか？)

・塩分に含まれるナトリウムを制限することによって循環体液量の減少を図り、血圧を決定する一要因である血液流量を増加させないようにするため。

・ナトリウムは血管壁中のカルシウム濃度を高め血管を収縮させるので、塩分を制限して高血圧を予防する必要がある。

(食事の工夫)

塩分を制限するあまり、食欲が低下する事はよくある事です。1 食毎の塩分量を制限するのではなく、1 日単位で考え長続きできる方法でコントロールしましょう。

そばやうどん、ラーメンの汁は飲み干さずに残し、調味料の使い方を工夫しましょう。例えば、昆布やしいたけなどの天然だしのうまみを利用することや、香辛料や酸味をうまく生かすと良いです。

また、魚は煮付けより焼き魚にし、しょうゆをつけたりかけたりする際には量を少しにして、薄味に慣れる工夫をしてみてください。

（中村・看護師）

## スタッフのほっと一息

今回ご紹介するのは JAL 国内線のファーストクラスで機内食としても提供されている**Butters のクラフトバターケーキ**です。

フィナンシェ生地の底がガレット生地になっており、内側にはミルクジャムが入っているので、サクサク・しっとり・ふわふわと色々な食感を楽しめます。

バターの風味をしっかり感じる事ができますが、くどさはなく、何個でも食べてしまえる美味しさでした。

東海地方に店舗はないのですが、期間限定のポップアップストアとして百貨店などに出店されているので次回も機会があれば購入したいと思います。

（原田・看護師）

## 私の 18 のビリーフ 17　節約

今年の目標は断捨離ですが、いざ始めてみると未使用な物もいくつかあり、いつか使うかもと考えたりしてなかなか進みません。

**「物を泣かせず」**の精神で分別して適所に収めたいです。

そして物を増やさないように一つ増えたら一つ減らす精神でなんとか綺麗に片付けを終えたいと思います。

会社の備品や他の人の物を使用する際も整理整頓して大事に使用するように心がけたいです。

（熊澤真・専務）

みちのく答え：①さ　②ど　③ば　④こ　⑤く