



## 中部メディカルの目標



今年早くも3月に入りましたが、春なお浅く、朝夕の冷え込みもまだきびしい昨今ですが、皆様いかがお過ごしでしょうか。

元旦に立てた目標が3月ごろになると、徐々に不確かなものになってなりつつあります。個人的な目標は3つ、1.早起き・朝ウォーキングを習慣化する。2.1週のうち2回以上の筋力トレーニングとストレッチング、3.毎月4冊以上の読書ですが、2番目が特に怪しくなっております。年度替わりで、もう一度目標を確認して、確実なものにするのがよい時期です。

中部メディカル訪問看護ステーションの2023年度目標のテーマは「協調 coordination コーディネーション、運動」です。

・3つのビジョン、1. スタッフ間の声かけをする量と質を向上させる。2. 看護主体性。3. 日本一礼儀正しい訪問看護ステーションとなる。

・3つの改革、1.「自分のやりたいこと、相手にして欲しいこと」をしっかりと周囲に伝える。チーム内で自身の意見を活発に発信する。2.「役割と責任意識を自覚と明確化」責任者不在の場合でも、代役を立てて業務が滞らないように体制を整える。3.「自信を得る習慣」自分自身の長所を磨いて、短所を克服する。

大変なお仕事もありますが、今の時期、お花見やお祭りなど楽しいイベントがたくさんありますので、たまにはこの季節を楽しみましょう！また花時は気候不順になりがちです。くれぐれもおからだにお気をつけください。皆様にとって素晴らしい3月になりますように心よりお祈り申し上げます。

(熊澤・理学療法士)



## 看護師 Quiz みちくさ



春といえば、皆さんは、何のイメージを思い浮かべますか？お花見・入学式・ひな祭りなど、思い浮かぶ言葉が沢山ありますよね。今回はそんな春にまつわるクイズです。

### 第一問

毎年、春になれば桜の開花宣言がされますが、この開花は一本の木にどのくらいの花が咲いたら開花とされるのでしょうか？

1. 1輪の花が咲いたとき
2. 2~3輪の花が咲いたとき
3. 5~6輪の花が咲いたとき

### 第二問

ひな祭りのときに、欠かせないお菓子の一つがひなあられですが、このひなあられは、もともとは何を砕いたものなのでしょうか？

1. 鏡餅
2. 菱餅
3. せんべい



(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

### フルーツパーク

昨年、たまたま長男と2人で外出する機会があり、用事の合間に名古屋城へ行きました。2人でお出かけする事を【デート】と言うんだよ。と話をしていると、それを聞いていた長女が「私も母ちゃんとデートがしたい!」と休みの度に言うようになったので、先日、**フルーツパーク**へ長女念願のデートに行ってきました。

フルーツパークの温室には、かわいい花や珍しい丸型の瓢箪、食虫植物などが展示されていたのですが、長女はなぜか、フルーツの王様といわれてい

るドリアンに興味津々。トゲトゲした形が気に入ったようで1分、5分、10分といつまで経ってもその場を離れようとしません。私に促され先の展示へ進みましたが「もう1度ドリアンをみたい!」とまさかの2周目へ突入…  
2周目も10分ほどドリアンを見て、ようやく満足した様でした。母とデートした事よりもドリアンに出会えた事が嬉しそうだったのは複雑ですが、無事に長女ともデートできたので良かったです♪



(原田・看護師)



### スタッフのほっと一息

皆さん朝食はパン派ですか? ご飯派ですか? 我が家の朝の定番は食パンなのですが、毎日となると「また食パン~?!」っと家族からの不満の声が…。ちょっとした変化をと思いふるさと納税を利用して「**ちわたやの茶バター**」をお試ししてみました。パン屋さんが作った甘いバタークリームで、抹茶とほうじ茶の2種類あります。抹茶は写真を見てもわかっていただけ

ると思うのですがとても鮮やかな色で抹茶特有の苦味と香りを感じられます。毎日食べている普通の食パンがこのバターで食べると特別な日の朝食に大変身! 「ちわたや」というパン屋さんのホームページからお取り寄せもできるそうなのでお試しください。はいかがでしょうか。



(山中・看護師)



### \*自律神経の乱れ\*



春になると、だるい・眠い・頭痛が起こる経験はないでしょうか? このような春の不調は、**自律神経の乱れ**によって引き起こされています。自律神経とは? 2つの神経(交感神経と副交感神経)がバランスをとりながら、私たちの身体の働きを調節してくれています。

交感神経は、主に日中、活動している時や緊張している時、ストレスを感じている時に働きます。副交感神経は、主に夜、眠っている時やリラックスしている時に働きます。

春の不調の原因とは?

1. 激しい寒暖差
2. めまぐるしい気圧の変化
3. 日照時間の変化
4. 生活環境の変化

予防と対策!

- ・食事は規則的に食事をとると消化のために副交感神経が働き、欠食すると交感神経が優位のままになり、自律神経のバランスが乱れてしまいます。

- ・こまめに体を動かす運動をすると自律神経のバランスを整えるセロトニンが分泌されます。日常生活の動作を運動に変える工夫をしてみましょう。
- ・入浴で体を温める副交感神経が働き、自律神経のバランスが整います。
- ・睡眠をとる就寝前に目元や首元を温めることで、スムーズに入眠して副交感神経を働かせます。
- ・重ね着をする朝晩と日中の寒暖差で自律神経の調整が乱れます。着脱で温度調節できる服を選びましょう。

自律神経を整えて、春の不調を乗り越えましょう!

(隅原・看護師)



### 私の18のビリーフ13 電話対応



私達は仕事で毎日利用者様、ケアマネジャー様、業者の方と電話で話をする機会が多くあります。声の大きさ、スピード、抑揚をつけて話をするように気をつけていますが、なかなか上手くないこともあります。

話しすぎてはいないか、傾聴はできていたかと後でハツとする事

もあります。これからお顔が見えなくても笑顔で、そして丁寧な**電話対応**を心がけていきたいと思ひます。

(熊澤真・専務)

