



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



マスクの着用の考え方について



新年度がスタートしました。陽気も良くなり、何か新しいことにチャレンジするのに丁度いい季節です。積極的に屋外で春の陽気を満喫しましょう。

新型コロナ対策も少しずつ変化があります。令和5年3月13日以降、マスクの着用は、個人の主体的な選択を尊重し、個人の判断が基本となりました。本人の意思に反してマスクの着脱を強いることがないよう、ご配慮をお願いします。

周囲の方に、感染を広げないために

マスクを着用しましょう



受診時や医療機関・高齢者施設などを訪問する時



通勤ラッシュ時など混雑した電車・バスに乗車する時

ご自身を感染から守るために

マスク着用が効果的です



高齢者



慢性肝臓病
がん
心血管疾患 など

基礎疾患を有する方



妊婦

重症化リスクの高い方が感染拡大時に混雑した場所に行く時

(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119号 (2023年4月) 発行日/2023年3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



先日上野動物園で生まれ育ったパンダのシャンシャンが返還先の中国に帰ることになり、話題になりました。今月のクイズはそんなパンダに関するクイズをいくつか出題したいと思います。

1.パンダのシッポの色は何色??

- ①白
- ②黒
- ③茶色

4.パンダは漢字で「熊猫」と書きます。では「小熊猫」と書く動物はなに??

2.パンダの赤ちゃんは何年で大人になる??

- ①3年
- ②4年
- ③5年

5.パンダの指の本数はいくつ??

- ①5本
- ②6本
- ③7本

3.パンダの目の周りが黒いのはなぜ??

- ①敵を威嚇するため
- ②可愛く見せるため
- ③眩しさから目を守るため

(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

ピクニック

暖かい季節になりましたね。「**ピクニック**に行きたい！」という娘のリクエストにこたえて、近所の矢田川沿いにサイクリングも兼ねてピクニックに行きました。

娘と息子は矢田川沿いに生えているつくしを一生懸命袋いっぱいにつんでご満悦。持ち帰って料理したいというので帰宅後、初めてのつくし料理に挑戦です。一緒に袴を一つひとつ取り除き、下茹でして灰汁を抜き今回は卵とじにしてみました。

意外にも「美味しい！」と子どもたちはパクパク食べていたのですが、私の正直な感想は頭の穂先がモゴモゴして「うーん、茎は美味しいけど食感が…」。自分とってきたものを実際に調理して食べられたのがとても嬉しかったようで、娘は次のお休みもつくしを取りに行く予定を立てています。

次回はつくしのおひたしに挑戦するっとやる気満々。季節をしっかり満喫しています。



(山中・看護師)



日光浴



日光浴の効果

- ① ビタミンDの吸収・・・カルシウムのバランスを整え、骨の健康を保ちます。また、うつ病や認知症リスクを軽減するといわれています。
- ② セロトニンの生成・・・幸せホルモンと呼ばれ、ストレスを軽減する事で精神を安定させたり、良眠につながる効果があります。
- ③ 体温の上昇・・・免疫力の向上が期待できます。

日光を浴びないとどうなるの？
日光浴の効果とは反対に、骨や歯が脆くなったり、免疫力が低下したりと健康リスクが高まることが予想されます。

日光浴の方法

- ・時間：夏なら木陰で15分
冬なら30分ほど
- ※日差しがなくても、紫外線は降り注いでいます。
- ※紫外線を浴びすぎると肌や目

へのダメージとなるおそれがあります。
・頻度：週に2~3回
※セロトニンは朝に多く分泌され、体内時計を整えるためにも午前中がオススメです

～足裏・手のひら日光浴～
足の裏や手のひらを日差しに当てることでも効果は得られます。外出する機会がない場合など、室内にいながら日光浴ができますのでぜひお試しください。
※ご使用の窓ガラスによっては紫外線を通さないものもあります。



(原田・看護師)



スタッフのほっと一息

cafe MORI no UTA 志段味古墳群ミュージアムのモーニングに行ってきました。こちらは、上志段味にある古墳ミュージアムに併設されたカフェです。モーニングサービスは5種類あり、分厚いトースト、サラダ、美味しいドレッシング、ゆで卵がドリンク代(400円)

だけでいただけます。私は小倉トーストと紅茶を頂きました。パンがふわふわで美味しかったです。朝から家族で贅沢な時間を楽しめました。ランチもあるので、皆様もぜひ古墳ミュージアムと一緒に立ち寄ってみてくださいね。



(中村・看護師)



私の18のビリーフ 9 挨拶



今年は桜の開花が早いので季節の移りかわりのスピードが加速しそうですね。4月に入り新年度になりました。

スタッフ一同気持ちを新たに基本的な事から初心に戻り実践していきたいと思っています。

挨拶は毎日していますが簡単で難しいところがあります。

相手が安らぎ笑顔になる印象になっているのか、意識せずできるようになると素晴らしいと思います。まずは相手の目を見て、おじきをして後ろ姿まで気を抜かないよう素敵な挨拶を目指していきます。

(熊澤真・専務)

