



## 第3次国民健康づくり対策 《健康日本 21》



第3次国民健康づくり対策 《21世紀における国民健康づくり運動（健康日本21）》は、厚生労働省が策定する施策で、令和6年度から令和17年度までの12年間。基本的な方向は、「全ての国民が健やかで心豊かに生活できる持続可能な社会の実現」というビジョン実現があります。

身体活動量が多い者は、虚血性心疾患、高血圧、糖尿病、肥満、骨粗鬆症、結腸がんなどの罹患率や死亡率が低いこと、また、身体活動や運動が、メンタルヘルスや生活の質の改善に効果をもたらすことが認められています。更に高齢者においても歩行など日常生活における身体活動が、寝たきりや死亡を減少させる効果があります。

### ○歩数に関する目標値設定

20～64歳では 8,000 歩/日

65歳以上では 6,000 歩/日

睡眠不足を含め様々な睡眠の問題が慢性化すると、肥満、高血圧、糖尿病、心疾患や脳血管障害の発症リスク上昇と症状悪化に関連し、死亡率の上昇にも関与することが明らかとなっている。また、睡眠の問題はうつ病などの精神障害において、発症初期から出現し、再燃・再発リスクを高めることが知られているが、不眠の存在自体が精神障害の発症リスクをも高める。

### ○「十分な睡眠時間」

20歳以上 60歳未満の世代では、6時間以上9時間未満

60歳以上の世代では、6時間以上8時間未満

家事、庭仕事、通勤のための歩行などの日常生活活動、余暇に行なう趣味・レジャー活動や運動・スポーツなど、全ての身体活動が健康に欠かせないものと考えられるようになってきました。国民一人一人の健康で衛生的な生活を確保するための取り組みを進めています。

(熊澤・理学療法士)



## 看護師 Quiz みちくさ



漢字と国名を正しくつなぎ合わせて下さい。  
今回はアジアの国名漢字です。

- |          |   |   |      |
|----------|---|---|------|
| ① モンゴル   | ● | ● | 泰    |
| ② トルコ    | ● | ● | 新嘉坡  |
| ③ タイ     | ● | ● | 蒙古   |
| ④ シンガポール | ● | ● | 馬爾代夫 |
| ⑤ モルディヴ  | ● | ● | 土耳其  |

皆さんは何問正解しましたか？今回の難易度は「易しい」です。  
次回の出題時には難易度をアップする予定なので楽しみに！

(原田・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

### インタビュー

2月中旬にメディケアワークスさん（木の香往診クリニックさん）のインタビューを中部メディカル訪問看護ステーションの代表として、三宅（管理者・看護師）と中村（看護師）がインタビューを受けました。初めての経験で2人とも緊張で・・・（汗）インタビューの様子は実は3月から公開されています。編集の技術に感動です！いろいろなサイトから見る事ができますので、もしお時間ありましたら是非ご覧ください☆

<https://medicareworks.media/visitingnurse/chubu-med>  
YouTube |  
<https://www.youtube.com/@medicareworks>  
Twitter |  
[https://twitter.com/medicare\\_wks](https://twitter.com/medicare_wks)  
Instagram |  
<https://www.instagram.com/medicareworks>



(三宅・管理者・看護師)



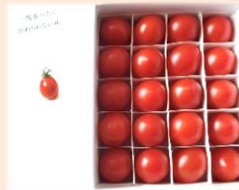
元気出していこー！



## スタッフのほっと一息

今回は、我が家の末っ子の大大大好物の**トマト**のおすすめの一品を紹介します。娘はトマトに目がなく、お菓子をねだるかのように泣いて欲しがり、渡すとミニトマトを1パックぺろりと食べてしまう毎日です。そんな娘にお取り寄せマニアの母が送ってくれたのが**オスミックトマト**です。ゼロから開発した土壌と栽培環境で育てる贅沢なトマトで、収穫後に1つ1つ糖度を測定し、糖度11度以上の

トマトだけを集めているそうです。食べた瞬間、思わず笑ってしまう甘さでした。**フルーツトマト**という、味がよくても皮が硬いものがあつたりしますが、こちらは皮は気にならない柔らかさで、歯にはさまったりする心配もありません。箱に入った見た目もまるでさくらんぼのように綺麗で、目でも楽しませてもらいました。



お疲れさー！  
たあしあ！

(隅原・看護師)



(羊) (羊) (羊) (羊)

〒113-8501 (新豊) 11-11-11 (幸) 11-11-11 (早) 11-11-11 (早) 11-11-11 (早) 11-11-11 (早)



## \* (尿とり)パット、リハビリパンツ、オムツについて \*



皆さん、こんにちは!!今月の看護情報は(尿とり)パット、リハビリパンツ、オムツについてのお話についてです。先程書いた3種類はそれぞれに用途が異なります。単体で使用したり、組み合わせで使用したりと使い方も様々です。今日はそんな異なるパット、リハビリパンツ、オムツについて簡単に説明していきます。

### ①(尿とり)パット

布パンツ用、リハビリパンツ用、オムツ用と種類も多く、吸収量に合わせて大きさも違います。どのパットを選ぶ時も本体単体での使用が心配な方におすすめです。布用パンツに使うものは男性用、女性用もあります。

### ②リハビリパンツ

リハビリパンツは布用パンツを汚してしまうことが多くなってきた方や汚れ物の洗濯に抵抗を感じている方におすすめです。下着感覚で使用でき、汚れたときはすぐに捨てられるので衛生面でも安心感があります。昼間は布用パンツ、夜間はリハビリパンツで使い分けて使用する方もいます。

### ③オムツ

オムツはベッドで過ごされる時間が多い方やご自分ではトイレに行くことが難しい方におすすめです。最近ではリハビリパンツとオムツが一体化したものもありこちらも用途に合わせて選択できるものがあります。オムツのサイズ選びでは骨盤の大きさを選ぶのがおすすめです。

簡単に書きましたが、普段から毎日使うものであり値段も大きさも様々にあり、選ぶのに迷われる方も多いと思います。そんな方は是非、訪問の際に看護師に尋ねてください。少しでも皆さんの日常生活が快適に過ごせるようお話を聞かせてください。



(伊藤・看護師)



## 私の18のビリーブ 12 身だしなみ



今年の梅雨明けは例年通りでしょうか。本格的な暑さの季節になりました。

ここ数年は毎年酷暑といわれるほどの暑さとなりコロナウイルス対策でマスク着用もあり、暑さ対策も大変ですね。そんな時でも身だしなみを疎かにすることなく、私達は髪、爪、服装に気をつけて

います。そうすることで気分が良くなり、前向きに仕事をこなせるようになります。

弊社ではフットケアにも力を入れておりますので爪の手入れ方法等、いつでもご相談下さい。

(熊澤真・専務)

