



熱中症予防のために



今年も厳しい暑さが続きますが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。熱中症とは、高温多湿な環境に長時間いることで、体温調節機能がうまく働かなくなり、体内に熱がこもった状態を指します。屋外だけでなく室内でも何もしないときでも発症し、救急搬送されたり、場合によっては命を落とすこともあります。くれぐれもお体を大切に過ごされますようお願い申し上げます。

暑さを避ける!

- 扇風機やエアコンで温度をこまめに調節
- 遮光カーテン、すだれ、打ち水を利用
- 外出時には日傘や帽子を着用
- 天気の良い日は日陰の利用、こまめな休憩
- 吸湿性・速乾性のある通気性のよい衣服を着用
- 保冷剤、氷、冷たいタオルなどで、からだを冷やす

⚠️『熱中症警戒アラート』発表時には、外出をなるべく控え、暑さを避けましょう

こまめに水分を補給する!

- 室内でも、外出時でも、のどの渇きを感じていなくてもこまめに水分・塩分などを補給

厚生労働省 熱中症予防のための情報・資料サイトより

(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



暑い日が続いていますね。そんな日に食べたい『かき氷』に関するクイズです。

第1問 かき氷のシロップにはイチゴやメロン様々ですが、実は同じ味!?

- ①〇 ②✖

第2問 かき氷の日は何月何日?

ヒント・・・かき氷の異名は「夏氷」

- ①12月25日 ②7月25日 ③8月1日

第3問 山形県ではかき氷のシロップの上にあるものをかけて食べる習慣があります。さてそれは何でしょう。

- ①お醤油 ②芋煮 ③酢醤油



(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

愛知県少年少女合唱連盟 第25回合唱フェスティバル

我が家の長女は幼少期から歌が大好きで、小学3年生から児童合唱団に入り、現在小学6年生になりました。しかし、コロナ禍で歌う事を制限され、在籍している**尾張旭児童合唱団**は団員が一気に減ってしまい、一時期は4人にまで減ってしまいました。それでも歌への思いは強く、どれだけ団員が減っても頑張ってきました。彼女は細身で筋肉も少ないため、自分の思うよう歌えずもがいていますが、手前味噌ではありますが彼女は本当に美しい歌声とセンスを持っているんです！

感染対策をしっかりとしても団員は増えず、まだ7人のみの弱小合唱団ではありますが、人数以上の歌声を届けようと奮闘しております。来る2023年8月26日(土)13時から、愛知県芸術劇場コンサートホールで合唱団の練習の成果を発表する機会がございます。当団のみならず、子供たちの歌声は胸を打たれるものがあります。お時間がありましたら、ぜひ聴きにお越しただけると嬉しく思います。

(隅原・看護師)



元気出していこー！



スタッフのほっと一息

今回は、ご利用者さまに教えて頂いた、夏バテ対策にも効果のある手作り調味料をご紹介します。子供向けに少しアレンジしていますが、我が家で大好評だった調味料です♪

～材料～

土生姜
タマネギ
かんたん酢

- ① 皮を剥いた生姜と玉ねぎをみじん切りにする
- ② 清潔な容器(タッパー)に①をいれ、酢をひたひたになるまで入れる

～具材の効果～

生姜：発汗を促し、体内の余分な熱を取ってくれます
タマネギ：ビタミンB1の吸収率を高め体内のエネルギーづくりをサポートします
酢：胃液や唾液が増える事で消化を助けてます

揚げ物のソースやサラダのドレッシング代わりに、ゆで卵を加えてタルタルソース風に。魚にもお肉にも合う調味料ですので、ぜひ皆さんもお試し下さい♪

(原田・看護師)



*ルームシャンプーのご案内です♪



洗髪は、毛髪や頭皮に付着しているフケを除去し、痒みを防止すると共に頭皮の血行をよくします。汗をかきやすい夏場は特に気になる方も多いのではないのでしょうか。中部メディカル訪問看護ステーションでは、服を着たまま、ベッドに横になったまま、車椅子に座ったままでも可能な**ルームシャンプー**を実施できます♪

メリット

- ・服を着たまま髪を洗うことができる。お湯を吹きつけ瞬時に吸い込む事で、一滴の水分もこぼさずに泡をすすぐ事ができる。
- ・洗うことで爽快感が得られる。吸引による気化熱で爽快感がある。専用ブラシを使用し頭皮のマッサージになる。

デメリット

- ・吸引力により冬場は寒いと感じる事がある。



体験したスタッフの感想

- ・終わった後のベタつきがない。毛穴から吸われるような感覚で爽快感がある。
- ・いつも座っている椅子で無理な体勢も取らないのでラク。
- ・自宅のできるので簡単。

準備していただくのは、コンセントのあるお部屋、タオル、シャンプー、お湯です。

気になる方は中部メディカル訪問看護ステーションまたは訪問時に直接スタッフへお尋ね下さい。ケアマネジャーの皆さんも体験可能です♪気になる方はぜひお声がけ下さい♪

(三宅・管理者・看護師)



私の18のビリーフ2感謝



今年も酷暑で毎日熱中症対策が大変ですね。暑さで体調がおもわしくなくいつもより気持ちに余裕がなくなる時もありますが、そんな時こそ、小さなことにも**感謝**して気分よく過ごしたいです。

コロナ禍でなかなか知人と会う機会がなかった方、お盆に久しぶりに家族が揃うこともあるかと思えます。

コロナ対策はまだ続きますが、笑顔でお礼を伝えて素敵な時間を過ごしましょう。

(熊澤真・専務)

