



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

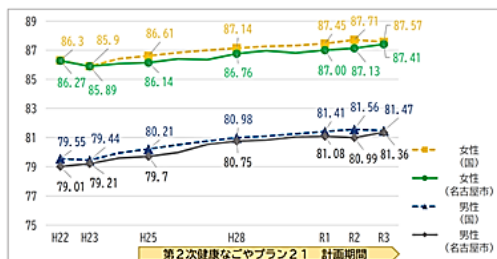


健康なごやプラン 2 1 (第 2 次)

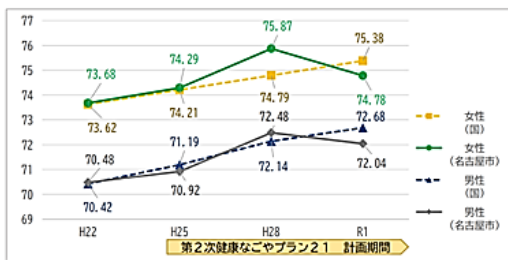


健康なごやプラン 2 1 (第 2 次) は、健康増進法に基づく市町村健康増進計画です。目的はすべての市民が健康で心豊かに生活できる社会の実現。

・令和 3 年の本市の平均寿命は、男性 8 1.3 6 年、女性 8 7.4 1 年です。



・主指標「日常生活に制限のない期間の平均」



コロナ禍での指標がまだ出ていないので、気になるころであります。この時点では、健康寿命の延伸という目的は、果たしつつあると言えます。健康年齢と平均寿命の差が、令和 1 年データで、男性で 9 年、女性で 1 2 年となっております。不幸にして日常生活に制限がある方には、少しでも楽に自立した生活が送れますように支援していききたいと思います。

健康なごやプラン 21 (第 2 次) 最終評価・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



秋の漢字クイズ

1. 次のひらがなを漢字で書いてみましょう!!

- ①くり
- ②銀なん(ぎんなん)
- ③零か子(むかご)
- ④すすき



2. 次の漢字はなんと読むでしょう??

- ⑤公孫樹 綺麗な黄色の葉が特徴です
- ⑥栴 広島では美味しいお饅頭として有名な葉です
- ⑦木通 木にパカッと割れる実が特徴の植物です。
- ⑧秋刀魚 塩焼きが美味しいお魚です



(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

鳴く虫の観察会

先日、矢田川の河川敷で「**鳴く虫の観察会**」というイベントが開催され、子ども達と参加してきました。私たちが聞いているのは「コオロギの仲間」と「キリギリスの仲間」のオス。鳴くと言っても口や喉ではなく、翅を立てて横にこすりあわせて鳴いているそうです。その日は1時間ほど河川敷を歩きながら虫の鳴き声を探し、8種類の鳴き声を見つけることができました。（正確には…私には2種類しか聞き分けられませんでした…）講師の先生と一緒に聴き比べたのですが、それがな

かなか難しい！泣いている方向や場所を「チン、チンチロリンと鳴いていますよ」など、先生はどのように聞こえてくるかまで細かく説明して下さいなのですが、私にとってはそう聞こえるような…違うような…。どんな分野でも違いを理解することの難しさを痛感。一年の中で8月下旬から10月頃が一番多くの種類の音を聞くことができるそうです。虫の鳴く音の違いに意識して聞いてみてください。皆さんはいくつ聞き分けられましたか？

(山中・看護師)



スタッフのほっと一息

名古屋市守山区にある「**グリーンハウス**」のランチに行ってきましたのでご紹介します。ランチはサラダ・スープ・肉料理・ドリンクまでついて1078円で食べられます。ボリューム満点でコスバも良く、お腹いっぱいになりました。このお店は特にモーニングが有名のようで、ドリンク代金のみで全10種類の中からメニューが選べ、種類が豊富です。何度行っても、毎回違

うメニューを楽しめる良さがあります。コーヒーチケット（回数券）を購入すれば、更にお得にモーニングが楽しめます。私も次回は、モーニングに行きたいと思います。皆さんも是非食べに行ってみてくださいね。



(中村・看護師)



かちくさの宮え 1. ①栗、②杏、③糸、④苺、⑤いちじく、⑥ちみじ、⑦あげ、⑧さんま



* 食中毒 *



食中毒と聞くと、夏場に多く発生する印象があるかと思いますが、年間を通して食中毒の発生率が高いのは10月です。まだまだ暑い日が続くので食品の管理には十分注意しましょう。

食中毒を予防するには「食中毒予防の3原則」を守ることが大切です。

- つけない
調理器具は使用する度にきちんと洗いましょう。食材ごとに調理器具を使い分けることも大切です。調理・食事をする前、食品を取り扱う前後の手洗いを徹底しましょう。
- 増やさない
多くの細菌は、高温多湿な環境で増殖が活発になる一方、10℃以下で増殖が遅くなると言われています。生鮮食品は、購入後できるだけ早く冷蔵庫にしまうようにして、早めに食べ切るようにしてください。

●やっつける
食中毒の原因菌の多くは、十分に加熱することで死滅します。食肉は特に加熱が重要とされているため、肉料理を調理する際は、十分に加熱して下さい。調理で使ったまな板や包丁等は、洗剤で洗った後に熱湯殺菌することをおすすめします。

また、秋にはキノコ類や秋刀魚など美味しい食べ物が多いですが寄生虫や自然毒などを有する食物も多いので、しっかり加熱調理をしましょう。



(原田・看護師)



私の18のビリーフ 14 健康管理



朝晩は少し涼しく感じられるようになりましたが、まだまだエアコンがないと熱中症が心配になるほど暑いですね。

一日の中で天候も変わりやすく気圧の変化に身体がついていかないと心配になります。**健康管理**とは身体とこころの健康も含まれま

す。常日頃から物事をプラスに転じて考える癖をつけてみてはいかがでしょうか。不満や不足ばかり口にしていると何でも面倒になり悪循環になっていきます。

健康を意識してバランスの良い食事、睡眠、運動にプラス思考で過ごしたいと思います。

(熊澤真・専務)

