



中部メディカル 訪問看護ステーション

# 中部メディカル新聞 令和5年9月 第124号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



## テレワークを行う際の作業環境



残暑厳しい中、皆様いかがお過ごしでしょうか。コロナウイルス感染症対応以来、テレワークが増えて来ましたが、在宅での療養も同じく室内環境を整えることは、健康を維持して活動するのにとても重要なことです。下記に気を付けてお過ごしください



・冷房、暖房、通風などを利用し、作業に適した温度、湿度となるよう、調整をすること

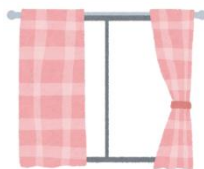
(参考:事務所則第5条、情報機器作業ガイドライン)  
室温18℃~28℃  
相対湿度40%~70%  
を目安とする

・空気の入れ換えを行うこと  
(窓の開閉や換気設備の活用)

・ディスプレイに太陽光が入射する場合は、窓にブラインドやカーテンを設けること

(参考:事務所則第3条、情報機器作業ガイドライン)

窓



照明

・作業に支障がない十分な明るさにすること

(参考:事務所則第10条、情報機器作業ガイドライン)  
机上は照度300ルクス以上とする

机、椅子、PC

・目、肩、腕、腰に負担がかからないよう、机、椅子や、ディスプレイ、キーボード、マウス等を適切に配置し、無理のない姿勢で作業を行うこと

(参考:情報機器作業ガイドライン)



厚生労働省 テレワークの適切な導入及び実施の推進のためのガイドライン・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

中部メディカル新聞 第124号 (2023年9月) 発行日/2023年8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



昭和のクイズ

「最近物忘れがひどくなった…」という事はありませんか？  
記憶の出し入れをすればするほど、脳は活性化されます。『思い出す』というトレーニングは脳を若々しく保つ事に繋がるようです。  
令和の時代ですが皆さんも生きてきた昭和の時代を思い出し、脳を活性化してみましよう！

第1問 大阪万博の太陽の塔、制作した人物は誰ですか？

第2問 橘幸夫と吉永小百合のデュエットで大ヒットした歌のタイトルは？

第3問 ③上野動物園に初めてやってきたパンダの名前は？

第4問 「花の中3トリオ」。山口百恵、森昌子、あと一人の名前は？

(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

### 夏祭り

8月に子供達が通う小学校の夏祭りが  
ありました。

中央には櫓が組み、フランクフルトやヨーヨー釣りなどの露店も並び、  
子どもたちも大喜び！

長女は以前から盆踊りに参加したい！と参加賞のお菓子目的で意気込んで練習しており、当日はお気に入りの浴衣を着てお祭りへ。出番になり、櫓へ登ると緊張で笑顔がなくなりましたが、曲が流れ始めると笑顔になり、ウキウキ♪ノリノリ♪で踊っていました。

長男は「俺も行かなくちゃダメ？」  
と言いながらも、素直に基平に着替え  
(笑)、踊りはしなかったものの、友達  
と一緒に好きな露店に並び、汗だくにな  
りながらお祭りを満喫している様で  
した。

今年はコロナ禍で中止が続いていた  
行事やイベントが再開されつつあるの  
で、子供達が友人と集まって季節を感  
じる行事に参加できる事が親としても  
とても嬉しく感じました。

(原田・看護師)



元気出していこー！



### スタッフのほっと一息

ミスタードーナツにモーニング  
セットがあるのをご存知でしょ  
うか？モーニングでは、自分  
の選んだドーナツやパイにドリ  
ンクがお得な価格でセットにで  
きる様になっています。種類も  
豊富で、なかにはケーキの様に  
デコレーションやトッピングされ  
たこだわりのドーナツもあり  
どれにしようかワクワク♪遠慮  
のない娘が選んだドーナツとの  
セットでは少々立派なお値段に

なってしまうちょっぴりお得感  
に欠けるところもありました  
が、コーヒーなどはおかわりが  
無料でできるので2杯目のコー  
ヒーをゆっくりいただけるのは  
ありがたいです。ちなみに…今  
回は夏休みだというのに運動不  
足な子供達を連れだして、お散  
歩がわりに歩いてお店まで行き  
ました。40分かけてぐる～っと  
遠回りし、いい運動になりました  
♪

(山中・看護師)



お疲れ  
さん！



## \*ルームシャンプーのご案内です♪2



先月号に続き、シャンプーに  
ついてのお話です。

頭皮は、身体中で最も皮脂腺  
が多く、汗腺は手のひら足の裏  
に次いで3番目に多く、皮脂や  
汗の分泌量が多い部位です。ま  
た毛髪に覆われていることでム  
シやすい環境になっています。  
皮脂や汗は、皮膚の常在菌に分  
解されたり、酸化されたりして  
脂肪酸などになります。脂肪  
酸が生成されることにより皮膚  
表面は弱酸性に保たれ、バリア  
能が維持され、病原菌の繁殖が  
抑えられています。

頭皮を保護している皮脂や角  
質は、シャンプーのしすぎによ  
って余分に取り除かれてしま  
います。このため、頭皮が乾燥  
してフケやかゆみの原因になる  
ことや、皮脂の過剰分泌による  
炎症が起こる可能性もあります。  
頭皮や髪にほとんど汚れがない

場合は、事前にブラッシングで  
ほこりや汚れを落としてお湯で  
すすぐだけで十分です。洗い流  
された頭皮の皮脂が元の量に戻  
るには約3日かかるため、戻  
2回程度のシャンプーで頭皮が良  
い状態に保たれます。

ご自宅の状況やお身体の状況  
に合わせてシャンプーをお手  
伝いさせていただきます。看護  
師の訪問に合わせてシャンプー  
を習慣にしてみたいかご  
うか？



(隅原・看護師)



## 私の18のビリーフ7運転



弊社では毎日車の運転をします  
ので出勤前と退社後にアルコール  
チェックを行いスタッフの健康管  
理をしています。

暑い中の運転は大変ですが、安  
全運転に心がけ、利用者様へ駐  
車する際や路駐する場合も周囲に  
できるだけ迷惑がかからないよう

留意して停めるようにしていま  
す。

また、天候にも左右されること  
もありますので余裕のある行動を  
しています。交通違反や事故のな  
いように、今日も安全運転で訪問  
に向かいます。

(熊澤真・専務)

