



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 6 年 1 月
第 128 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



ご挨拶



新年あけましておめでとうございます。旧年中は格別なるご愛顧を賜り、心より感謝を申し上げます。最近ではコロナ禍も明け、世間では少しずつ明るさも取り戻しつつあるように思われます。

2024 年は辰年で、干支は「**甲辰(きのえたつ)**」です。辰年は、十二支の中で唯一空想上の動物である「辰」が当てられています。東洋では辰=龍は神の使いであり、世を統べる権力の象徴です。辰年は、陽の気が動いて活力旺盛になり大きく成長する年だといわれています。辰年生まれの方は、先見の明があり、人の先を行く人だそうです。

特に**青竜**は、中国の伝説上の神獣で、東西南北を守護する四神(四象)の1つで、東方を守護し、**蒼竜(そうりゅう)**とも呼ばれています。青龍は古来瑞兆(吉事の前兆を示唆する)とされており、幸運の天之四霊とは蒼竜、朱雀、玄武、白虎のこと。青龍は、春(1月、2月、3月)を司ります。

この絵の青龍は、京都市東山区にある臨済宗建仁寺派の大本山の寺院で、京都最古の禅寺である「**建仁寺**」の法堂の天井画「**双龍図**」をモチーフに描きました。「双龍図」は創建 800 年を記念して小泉淳作画伯が約 2 年の歳月をかけて 2002 年に完成させたものです。水神として寺院を火から守護し、仏法の教えを降らすとして法堂の天井に描かれること多い雲龍図のひとつです。

病気や介護で多くの方が大変な思いをされておりますが、皆様の安全をお守りし、幸運が訪れますように、願いを込めて描きました。皆様のご多幸を心よりお祈り申し上げます。今年も宜しくお願い致します。

(代表・熊澤正人)



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 128 号 (2024 年 1 月) 発行日/2023 年 12 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



1)~(5)の漢字の読みをカナで右の空欄に入れてください。二重枠のカナを上から読むと、どんな果物の名になるでしょう？

(1) 浅葱 →

(2) 胡桃 →

(3) 萋 →

(4) 冬瓜 →

(5) 牛蒡 →

(隅原・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



明けましておめでとうございます♪

毎年ご好評いただきありがとうございます。今年も中部メディカル看護師（産前休暇でお休みの職員がおりますので全員ではありません）で写真撮影しました♪

今年も明るく元気に♪笑顔で♪チームワークを発揮し、皆さまが安心して在宅で過ごせるように、寄り添った看護を提供できるように努めてまいります。そしてそして！毎年宣言しておりますように、今年も変わらず食への探求も続けていきたいと思っております（笑）本年もどうぞ宜しくお願い致します♪



（三宅・管理者・看護師）



スタッフのほっと一息



先日、県民の日のお休みを利用して、家族で**四国旅行**に行ってきました！とお伝えしたいところなのですが、タイミング悪く体調不良となり末息子と私は自宅でお留守番。残りの元気なメンバーが香川県でうどん巡りをし、お土産で購入してきたのでその一つを紹介したいと思います。

四国でうどんめぐりと言ったら必ず行きたい**「日の出製麺**

所。腰が強く、のど越しの良いうどんです。小麦の味がしっかり感じられます。釜揚げうどん、ぶっかけうどん、釜玉うどん、冷たいうどんなど様々な食べ方で楽しむことができるように、かけだしとつけつゆがセットになっています。お店のホームページからお取り寄せも出来るので、皆さんもぜひ自宅でも四国うどん巡りを楽しんでみてはいかがでしょうか？



（山中・看護師）



* 冷え性 *



寒い時期になると、**冷え性**に悩まれる方もいるのではないでしょうか。今回は冷え性の原因と対策についてまとめました。

冷え性とは、血流が悪くなり手足の細い血管まで血液が届かずその部分の体温が下がってしまうことを言います。冷え性の原因は、運動不足による**筋力低下**、**基礎代謝の低下**、**食生活の乱れ**、**ストレス**などによる**自律神経の乱れ**、**喫煙**、**鉄分不足**などがあります。冷え性は女性に多いイメージですが、男性でも起こる場合があります。男性の冷え性では手足の冷えだけでなく、肩こりや腰痛、頻尿などを併発することが多いと言われています。

冷え性の対策

- ・入浴などで体を温める
- ・積極的な運動により基礎代謝を高める
- ・ストレッチや軽いマッサージで血行促進
- ・体を温める食べ物を積極的に摂る
生姜、ネギ、ニンニク、根菜（にんじん、かぼちゃ、ごぼう、大根など）、いも類、さかなの赤身、卵など。
- ・温かい飲み物を飲む
コーヒーや緑茶は体を冷やしてしまうため、紅茶やほうじ茶、ウーロン茶などがおすすめです。

冷え性に悩まれている方は、ぜひ上記の方法の中でご自分にあった方法で体を温めながら過ごしてくださいね。



（浦上・看護師）



私の18のビリーフ3 目標



謹んで新春をお祝い申し上げます。昨年は大変お世話になり誠にありがとうございました。

本年もよろしく申し上げます。

さて、新年を迎え気持ちを新たに今年の**目標**は体力増強にしました。年々体力低下を感じるようになり、少しでも維持できるように

継続してできることをやっていきたいと思っております。目標を立てることは活力の源になります。

仕事でもスタッフ一同毎日一日の目標を決めて今年も良いサービスを提供できるように頑張っています。

（熊澤真・専務）

