



災害対策マニュアル



元旦の能登半島地震により被害を受けられた皆様に、心よりお見舞い申し上げます。職員一同、一日も早い復旧と皆様のご健康を心よりお祈り申し上げます。

地震発生直後、自宅マンションがかなり揺れたため、子供達へ声を掛け、身を守る行動をとりました。そして実際には震度 4 でしたが、震度 7 ともなれば「恐ろしい」「想像がつかない」という感想です。揺れが一旦おさまった後、親戚グループ LINE へ安否情報の送信、職員の災害時グループチャットへ情報送信。送信してすぐに震度 4 と気づきましたが、弊社職員から安否情報の発信が続き、日頃のチームワークを感謝しつつ災害訓練の賜物だと思いました。

弊社では災害対策マニュアルを令和 5 年 4 月に作成し、訓練を実施しています。災害発生時の対応を以下のように設定しています。

発動基準

震度 5 強以上の地震発生時
大雨等の特別警報発令時



- ・アクションカードに沿って安全確保を行い、訪問は中断して帰宅する。
- ・発災後 24 時間以内に、マニュアルに沿って安否確認報告を行う。

独居、緊急時訪問看護加算を算定している利用者様から順に、看護師から安否確認の連絡をさせていただきます。

皆様に日頃からお願いしたいこと

- * 室内の環境整備：倒れてくるものはありませんか？足元は片付いていますか？
- * お薬手帳や薬剤情報の準備：持ち歩けるように普段お使いのバッグに入れておく等
- * 災害時の避難場所の確認：最寄りの小学校？中学校？

平常時や災害時でも安心した生活を送ることができるように、日頃からの災害対策についても訪問時にお話しさせていただければと思います。

(三宅・管理者・看護師)



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



寒い時期は温かいお鍋が美味しいですね。
今回は冬が旬の野菜についてのクイズです。

(1) 厳しい寒さに耐えて育った大根は甘みが凝縮されています。
では、同じ大根の中でも 1 番甘い部分はどこでしょうか？
ア.葉っぱに近い上の部分 イ.真ん中の部分 ウ.下の部分

(2) 春菊は漢字にあるように、春に花を咲かせます。
では、何色の花を咲かせるでしょうか？
ア.赤色 イ.黄色 ウ.紫色

(3) 長ネギには血行を良くして体を温めるある成分が豊富に含まれています。
その成分は何と言う名前でしょうか？
ア.アリシン イ.カリシン ウ.ケリシン

(浦上・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

自己紹介♪

はじめまして。1月より中部メディカル訪問看護ステーションに入職しました。**安田 育子(やすだ いくこ)**です。岐阜県多治見市出身、平成元年生まれの35歳です。看護学校卒業後は多治見市内の病院で働いていましたが、5年前に守山区に引っ越してきました。現在は10歳、6歳、3歳の子供がいます。高校時代は野球部のマネージャーをやっていました。野球観戦は今でも大好きです。もちろん、ドラゴンズのファンです！家族みんなでユニフォームを着て、バンテリンドームへ応援にも度々行きます。皆さまのご趣味は何ですか？お話しすることが好きなので、沢山お話聞かせてください。また、食べることも大好きです！まだ守山区に越してきたばかりで、お店をあまり知らないの、美味しいお店など教えていただけたら嬉しいです。まだまだ寒い日が続きますので、お身体を温かくして、体調にお気をつけてお過ごしください。皆さまのお役に立てるようこれから頑張りますので、どうぞよろしくお願い致します。

(安田・看護師)



スタッフのほっと一息

この冬は子ども達の冬休みは長く、朝昼晩の食事の準備と宿題のチェックなど、毎日学校がある事のありがたみを感じました。小学6年生の長女の宿題に、**一食の献立を考え、調理と片付けをやる**という宿題がありました。普段から一緒に台所に立っていない長女ですが、同じく料理のできない夫と共に、バランスやみんなの好みなどを構想する

事2日間、調理開始から食べ始めるまで約3時間、片付けが終わる頃にはいつもの就寝時間となりました。気になる事は山ほどありましたが、手は出さずにアドバイスのみでやり切る事ができました。私にあってがわれた副菜のプロッコリは茎の部分のみでしたが、娘に上げ膳据え膳をしてもらえ、娘に上げた事は感慨深かったです。

(隅原・看護師)



「災害関連死」について



元旦に石川能登半島地震があり、愛知県でも震度4を観測する大きな揺れを感じました。今月は皆様に今ニュースでも大きく取り上げられている「災害関連死」について簡単に紹介をしたいと思います。災害関連死とは「建物の倒壊など災害の被害によって直接亡くなるのではなく、避難所で病気の発症や持病の悪化などが要因になり亡くなること」と言われています。

災害関連死が起こる原因には、

- ① エコノミー症候群(全身の血流が悪くなって起こる症状)
- ② 慣れない避難所でのストレス
- ③ 水分や栄養不足などの衰弱死
- ④ 人手不足により適切な治療が受けられない
- ⑤ 避難などの疲労による交通事故
- ⑤ 復旧中の過労死

などがあるそうです。



今までは気にもしなかった日常生活が一変し、密集した人混みの中での生活やライフライン(電気、ガス、水道)が止まることで衛生状態が悪化し、終始多大なストレスが掛かることが大きな要因だと言えます。そんな時の合言葉として「**T(トイレ)、K(キッチン)、B(ベッド)**」が大切になってくるということです。人間が生活する上で上記3つを整えることで災害関連死のリスクを下げる事が出来ると言われています。今回の石川能登半島地震をきっかけに防災グッズや備蓄品(水、食料)の補充・準備、普段内服するお薬の予備を作成することや避難先の確認等、防災に関して是非、検討してみてください。

(伊藤・看護師)



私の18のビリーフ 11 立腰



立腰(りつよう)とは腰骨を立てて背筋を伸ばした姿勢のことを言います。集中力を高め、怠惰や疲労を軽減する効果もあり、周囲から良い印象を持たれます。

先日、特に重いものを持ったわけでもなく、屈んだりもしていないのに急性腰痛症になり車から

降りるのに苦労し、1週間ほど痛みがあり慎重に動いておりました。寒さや疲労からも腰痛になることがありますので皆様もお気をつけてお過ごし下さい。

そして、日頃から立腰を意識して腰痛予防をしていきたいです。

(熊澤真・専務)

