



## リハビリプログラム 24



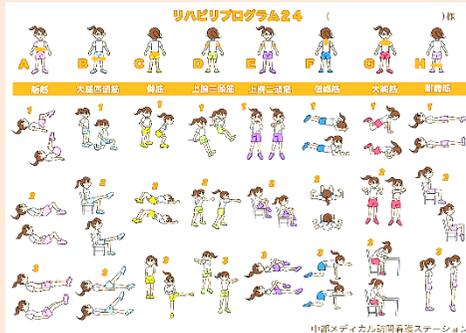
立秋も過ぎ9月になりましたが残暑が厳しい毎日ですね。「外出は気分転換や運動の機会となり、下肢筋力低下予防にも繋がります。しかし熱中症になり体調を崩しては元も子もありません。

中部メディカル訪問看護ステーションでは理学療法士だけでなく看護師によるリハビリも実施しています。どのようなメニューを実施したら良いのか、理学療法士に専門的にアセスメントしてもらい利用者様ごとのリハビリプログラムを作成すると良いのではないかと意見もあり、ついに完成しました！中部メディカル訪問看護ステーション「リハビリプログラム24」！

これを元に利用者様自身、ご家族、看護師・理学療法士、関わる全ての方で統一したリハビリプログラムを実行できると考えます。定期的な訪問が増えるのは心理的にも負担がある方もいらっしゃるため、**看護師は毎週訪問、理学療法士は1回/月にプログラム進捗状況やメニュー変更の助言といった訪問も可能**となります。順次、お渡しさせていただきます。お手元に届くまでもう暫くお待ちください。

### 「リハビリプログラム24」導入のメリット

- ①統一したリハビリプログラムを実践することができる
- ②訪問頻度の選択がしやすくなる
- ③内服カレンダーを他職種で確認すると同様に、プログラム実践の有無も確認できる
- ④メニューに飽きが生じた場合、状態に合わせて新たなプログラムへ変更しやすくなる



訪問日以外でもプログラムを見ながら実践しましょう。こつこつ毎日♪

(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



1. 秋の七草は、ハギ、クズ、ススキ、カワラナデシコ、オミナエシ、フジバカマともう一つは何でしょうか？

- ① キキョウ
- ② ナズナ
- ③ カタクリ

2. 秋のお彼岸にお供えするおはぎと、春のお彼岸にお供えするぼたもち。同じものなのに、なぜ名前が違うのでしょうか？

- ① 関東から関西に伝わるうちにどちらも使うようになった
- ② こしあんと粒あんの違い
- ③ お彼岸の時期に咲く植物から名前をつけた

3. 秋の味覚を代表するサンマにはある特徴がありますが、それは何でしょうか？

- ① 刺激で光る
- ② 胃がない
- ③ 性別が変わる



(三河・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



8月中旬、九州で大きな地震があり巨大地震注意が発令されましたね。我が家でも家具の固定を見直したり、数年前に準備した防災グッズを再確認しました。防災リュックの中にも買ったままの手回し充電器があり、ちゃんと使用できるか確認してみました。手回しするハンドルは想像より重たく、1~2分程しか連続して回すことができません。スマートフォンを充電する機能があるので繋げてみたのですが、夫と交代で一先懸命回しても充電のパーセンテージを1%も上げることが出来ませんでした。ラジオは繋がりましたが、充電器としての使用は難しいことが判明し、乾電池式の充電器のほうが良いのではという結論になりました。

**防災グッズを準備したことで満足せず、実際に役に立つかどうかを確認しなければいけない**と思った出来事でした。防災食や簡易トイレも、子供たちも食べられるものか、使用できるものかを確認してみようと思っています。皆様も自分に必要な防災グッズは何かを是非一度見直してみてくださいね。



(浦上・看護師)



## スタッフのほっと一息



今月は、新守山にある『**厚切りレアとんかつ ゆうとん**』さんを紹介합니다。写真からもわかるように3センチはあるのか!?と思うほどの厚み!衣は薄め、肉肉しさを充分に感じられるとんかつです。お肉の断面がピンク色?豚肉でレアは大丈夫かな?と思うかもしれませんが、低温でじっくり火を通しているのです。このような状態でも安心していただけるそうです。

1人前はボリュームがあり、程よい量の HALF サイズもあります。無料でキャベツとご飯の量も選べ、もちろん味噌カツもありました!他にはソースと塩、マスタード等色々調味料が用意されているので味変しながら頂けます。**私のイチオシは玉ねぎ糎ソース**です!玉ねぎの甘味が感じられとても美味しく頂きました。ご馳走様でした🎵



(山中・看護師)



## \* 1に運動 2に食事 しっかり禁煙 最後 にクスリ ~健康寿命の延伸~\*



厚生労働省は、令和6年9月1日から30日までの1か月間を『**健康増進普及月間**』と定めて啓発普及活動を行っています。

①**65歳以上の方は1日40分を目標に体を動かしましょう。**  
プラス10分によって「死亡のリスクを2.8%」、「生活習慣病を3.6%」、「がん発症を3.2%」、「認知症の発症を8.8%」低下させることが可能とされています。

②**プラス70gの野菜で食生活を見直しましょう。**  
生活習慣病の予防には、1日350g以上の野菜摂取が目標です。プラス70gは、トマト1/3個、きゅうり2/3本、ピーマン2個、ナス1本、たまねぎ1/3個等が目安です。

③**禁煙で健康を取り戻しましょう。**  
本数を減らす、軽いタバコに変えるなどしても有害物質の吸い込みは変わらず、健康被害も減らせません。ニコチン依存も解消できず、いつまでもニコチン切れのつらい症状が続き、かえって禁煙を難しくします。気負わず、「まずは半日」「半日できたら今日1日」など、気軽に始めましょう。

**スマート・ライフ・プロジェクト**は、厚生労働省が行っている国民の皆さんの健康づくりをサポートするプロジェクトです。役立つ健康情報をウェブサイトなどで発信しています。  
<https://www.smartlife.mhlw.go.jp/>

(隅原・看護師)



## 私の18のビリーフ 11 立腰



**立腰**とは、腰骨を立てて座ることです。そうすることで自然と背筋が伸びて姿勢も良くなります。また集中力がつき、怠惰や疲労を軽減すると言われています。

猛暑続きで毎日疲労がたまりませんが、少しでも楽に過ごせるように意識して立腰を心がけて行きたいです。

(熊澤真・事務)

