



利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



介護の日

11月になり朝夕冷え込む季節になりました。さて、皆さん11月11日は何の日かご存じでしょうか。

11月11日は「介護の日」です。

—介護の日—

“介護について理解と認識を深め、介護従事者、介護サービス利用者及び介護家族を支援するとともに、利用者、家族、介護従事者、それらを取り巻く地域社会における支え合いや交流を促進する観点から、高齢者や障害者等に対する介護に関し、国民への啓発を重点的に実施するための日”

平成20年 厚生労働省により設定

「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」を念頭に、「いい日、いい日」の語呂合わせで覚えやすくなっています。訪問看護を利用されている皆様に関わりのある日です。

毎年市内でイベントも行われており、気分転換のお出かけに参加してみたいか。日頃から在宅生活を支える全ての皆さまに感謝の気持ちを込めて♪そして支え合う方々が少しでも増えますように♪

職員一同これからも訪問看護に邁進してまいります。



(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



今日は娘に出されて答えられなかったなぞなぞに挑戦していただこうと思います！

1. 文化会館を出禁になった生き物はなんでしょう？
※ヒント:文化会館を平仮名で書いてみましょう。

2. 刑事、医者、教師の3人の中で一番大柄なのは誰でしょう？ ※ヒント:それぞれの職業の別の呼び方は…。

3. ネコやイヌは負けませんが、ペンギンやライオンが負けてしまうゲームはなんでしょう？
※ヒント:名前に注目してみましょう。



(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



私は寝る前に5分程ストレッチをするのが日課になっています。初めは動画を見ながら痛いなぁ~と思っていた動作も、今ではどうやったらもっと効くかなと我流で体をあらゆる方向に伸ばしています(笑)子供達も初めは面白がっていましたが、見よう見まねで身体を捻って伸びるのを気持ちいい~とゴロゴロしながら楽しんでます♪最後に仰向けで深呼吸をするのですが、動作がなくなるとスツと眠ってしまっている子もいます!! zzz 私も子供も朝起きて"よく寝たー!"と体感できているのもストレッチを継続できている理由だと思えます。背骨を捻る動作で背骨やその周りの筋肉が緩み、**自律神経の働きを整える**ことができるそうです。私はもともと肩こりが酷く寝つきが悪いなぁ~と思うことがあったのですが、そういえば肩も軽くそんなことも無くなっていることに気がきました。毎晩ちょっと動かすことを続けているだけですがチリツモを実感しています♪夏の疲れを癒すためにも、皆様も**睡眠前のストレッチ**いかがですか?



(三河・看護師)



スタッフのほっと一息



あったかい飲み物とアイスの組み合わせが、美味しい季節になりましたね♪
今回紹介するのはシャトレーゼ大好きなスタッフにおすすめしてもらった「**しぼりたて牛乳バー 珈琲**」です。ひとくち食べたときから牛乳の味が楽しめる程濃厚なのですが、珈琲の味があるからか後味はスッキリしている点が私のお気に入りです。八ヶ岳南牧村の

生乳を100%使用し、珈琲はキリマンジャロ100%使用。原料にもこだわっているそうです。しぼりたて牛乳バーは牛乳、珈琲、いちごの3種類あり、6本入りで税込399円。ほっと一息つきたい時のお供にいかがでしょうか♪



(山中・看護師)



インフルエンザとは



冬の前触れを感じる季節になりました。寒くなってくると心配なのがインフルエンザです。そもそもインフルエンザって何者なのでしょう?

インフルエンザの語源は、「影響」を意味するイタリア語の「Influenza(インフルエンザ)」とされています。また、**インフルエンザはインフルエンザウイルスを病原とする気道感染症のこと**ですが、「**一般のかぜ症候群**」とは分けて考えるべき「**重くなりやすい疾患**」です。インフルエンザは様々な要因に「影響」し変化するので、日頃より感染対策を十分に心がける必要があります。予防で一番知られているのは**予防接種**ですが、他にも有効だと言われている予防方法についてお伝えします。

①マスクの着用、人混みを避ける

どうしても外出が必要な場合はなるべく混雑しない日にちや時間帯を選び、短時間で済ませましょう。



②手洗いやアルコール手指消毒の活用

外出から帰宅後、トイレの後、食事の前の手洗いを習慣化しましょう。アルコールはウイルスや細菌に対しても消毒効果を発揮してくれます。

③湿度管理

加湿器などを使って適切な湿度(50~60%)を保ちましょう。

④生活リズムを整える

規則正しい生活を心がけバランスのとれた食事や十分な睡眠(休養)をとり体力と抵抗力を高めましょう。

インフルエンザを予防して寒い冬を元気に乗り切りましょう!

(安田・看護師)



私の18のビリーフ7 運転



今月は5年ぶりに運転免許の更新をします。

過去2回ほど春日井警察署で更新をしてきましたが、今回は2年前に一旦停止違反があり平針運転免許試験場へ行きます。その時は警察官より「3秒しっかり止まるように」と注意を受けました。しっかり講習を受けて初心

に帰り安全運転に心がけ、スタッフ一同、法令法規を厳守して時間に余裕を持ちドライバーのお手本になる運転にしていけるように、意識を共有したいと思います。**自分自身と地域の方々の安全を守るため**気をつけていきます。

(熊澤真・事務)

