



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 第141号

令和7年2月

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



訪問看護の取り組み



日頃は弊社の訪問看護のご利用ありがとうございます。おかげさまで2月1日に開設13年目を迎えることができました。訪問看護は訪問以外にどのような業務をしているの？と質問をいただくことがあります。弊社の取り組みを含め、ご紹介させていただきます♪

*** IPR (社内広報) 発信** : 企業理念、1日の目標の共有だけでなく研修の連絡やお勧めの映画や本等、グループ会社含む全職員に毎朝発信。

*** 交通安全啓蒙活動** : 日々の交通安全に関する情報を毎朝職員向けに発信。

各種委員会活動 : 各委員会は随時活動できるようにしております。マニュアルの見直しや研修の実施・運営や訓練の実施も行なっています。

*** 広報委員会 (中部メディカル新聞、ホームページブログの更新)**

: 毎月楽しみにして下さるとお声がけいただき励みになっています♪今月で第141号となりました♪

*** 感染対策委員会** : 利用者、その家族、職員の安全安心のため予防に努めています。研修は毎年10月に実施。

*** ハラスメント防止委員会** : ハラスメントには様々な種類があります。どのような行為がハラスメントにあたるのか把握し、対処方法について毎年2月に研修を実施。

*** 災害対策委員会** : 自然災害はいつ起こるかわかりません。どんな時でも対応できるように！2回/年研修や訓練を実施。

*** 虐待防止委員会** : 虐待をさせない！しない！を念頭に虐待防止月間の毎年11月に研修を実施。

皆様により良いサービスを提供できるようスキルアップを目指します！

(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

中部メディカル新聞 第141号 (2025年2月) 発行日/2025年1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. 2月の和菓子である「うぐいす餅」は、ある人物をおもてなしする為に考案された和菓子です。

それは一体誰でしょうか？

- ① 豊臣秀吉 ② 織田信長 ③ 徳川家康

2. 2月は梅の花が咲き始める時期であり、梅の実は万能薬として昔から重宝されてきました。

では、梅(小さい粒)の鉄分はリンゴの何倍あるのでしょうか？

- ① 2倍 ② 6倍 ③ 変わらない

3. 2月は「ツバキ」が見頃を迎えます。

では、ツバキの花言葉は次のうちどれでしょうか？

- ① 寂しい心 ② 控えめな優しさ ③ 最高の喜び



(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



今回は我が家のちっちゃな家族を紹介します。**トイプードル**の男の子で、2.3kgの体の小さな子ですが、見た目に似合わぬ勇ましい名前「たいしょう」と名付けてみました♪ママっ子で、私が子どもを抱っこしていると、ヤキモチを妬いて周りでワンワン鳴いて大騒ぎ！今では元気いっぱいですが、8ヶ月の時に先天性の股関節が壊死してしまう病気が見つかり、股関節を切断する手術を受けました。元通り歩けるようになるには、とにかくリハビリ！と獣医さんから指導を受け、手術の翌日から開始しました。初めは足を着く事もできず、筋肉も落ち切っていました。マッサージや散歩を欠かす事なく行い、3ヶ月経った今は走るようにもなれました。痛くて嫌がる子にリハビリをしていくのは心が痛み、これでいいのか悩みもしました。継続する事の大変さも身に染みしました。

皆様にもリハビリをと声をかけさせていただき身として、**本人・家族の想いに寄り添って進める**にはと仕事にも通じる出来事でした。



(隅原・看護師)



* 基礎代謝とは？ *



みなさんは、「**基礎代謝(きそたいしゃ)**」という言葉聞いたことがありますか？基礎代謝とは、「生命維持に必要な最低限のエネルギー」のことを言います。私たちは、じっと寝ている時でも心臓や肺、脳などは動いていますよね。体は24時間休まずエネルギーを消費しており、その消費されるエネルギーのことを基礎代謝といいます。基礎代謝量は10代が一番高く、年齢を重ねると徐々に低下し、65歳以上では10代の約半分ほどまで減ってしまうと言われています。さらに冬の寒い時期は、冷えや運動不足で基礎代謝が下がりやすく、

- ・太りやすくなる
- ・冷え症が悪化する
- ・免疫力が低下する
- ・疲れやすくなる
- ・内臓の機能が低下する

といった体の不調を引き起こしてしまうことがあります。

基礎代謝を上げるためには、定期的な運動で筋肉量を増やしたり、体を温めることが大切です。ウォーキングなどが効果的ですが、座ったままでいるトレーニングもたくさんあります。ご自身にあった運動方法が分からない方は、ぜひ看護師に聞いて下さいね。

基礎代謝を上げて、寒い冬を乗り切りましょう！



(浦上・看護師)



スタッフのほっと一息



今回ご紹介するのは名古屋市中守山区新守西にある「**ishoスイーツカフェバー**」さんです。住宅街の中にあり、店内は南仏をイメージされていて外観も内観も洗練されたオシャレな空間です。テラス席はペット同伴OKです。フランスの伝統料理を集めたモーニングプレートをいただきました。メニューは1種類のみで、定期的に変更されます。

本日のケーキサレ、自家製クロワッサン、オムレツ、サラダ、キャロットラペ+ドリンクです。朝から贅沢な時間を楽しめました。モーニングは土日限定ですが、ランチタイム、カフェタイム、金土はバー、夜カフェが利用できるそうです♪ケーキがテイクアウトできるそうなので、次はケーキを買いに行きたいと思います♪



(安田・看護師)



私の18のビリーフ 14 健康管理



健康管理はこころの健康も含まれます。「**病は気から**」という言葉があるように気持ちの持ち方で随分変わります。普段から物事をプラスにとらえる癖をつけて、習慣にしたいですね。

バランスの良い食事、適度な運動、十分な睡眠を心がけて、晴れ渡った晴天のような気持ちの良い一日を過ごせましょう、気をつけていきたいです。

(熊澤真・事務)

