看護師 Quiz　みちくさ

1. こどもの日に食べられる「かしわ餅」は何の象徴として尊ばれてきたでしょうか？

① 無病無災の象徴　② 子孫繁栄の象徴　③ 平和の象徴

2. 五月病に効く旬な食べ物はなんでしょうか？

① ひじき、桜エビ　（カルシウム）
② キャベツ、アスパラ　（ビタミン C）
③ あさり、しじみ　（鉄分）

3. 5 月のサザエは産卵前の為、栄養を多く蓄えており濃厚な味わいとなっております。
サザエのオスメスはどこでわかるでしょうか？

（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 訪問看護ステーション

中部メディカル新聞

令和 7 年 5 月
第 144 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

看護の日

5 月になりました。寒暖差で体調不調を起こしやすいですが、4 月号に掲載した「春バテ」せずにお過ごしでしょうか。

さて、毎年 5 月 12 日は何の日かご存じでしょうか。

5 月 12 日は「看護の日」です。

21 世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、1990 年に「看護の日」が制定されました。

近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5 月 12 日に制定。1965 年から、国際看護師協会(本部:ジュネーブ)は、この日を「国際看護師の日」に定めています。

私事ですが訪問看護に携わるようになって 12 年目に突入しました。利用者様やご家族、他職種の方々との関わり等々、日々学ぶことが多く訪問看護は奥深い！皆様との出会いやお別れもありますが、少しでも在宅生活をより良く過ごせるようにお手伝いできていましたら幸いです。4 月から 2 名の看護師が育児休暇から復帰し、看護師は 8 名体勢となりました。笑顔で礼節をもって元気に訪問に伺います。今後とも宜しくお願い致します♪

5 月 1 日にデイサービスがグループ会社として守山区にリニューアルオープンしました。 各グループ会社の**マスコットキャラクター**をご紹介します♪

小夜ピー
中部メディカル
訪問看護ステーション

こはるん
ケアプラン心晴

ゆめっち
デイサービス夢暦

（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

中部メディカルのスタッフ便り

こんにちは。看護師の**原田香央理**です。長い間、育児休暇をいただいていましたが、４月 16 日より仕事復帰をしました。家事、育児、仕事に追われる毎日が始まることへの不安もありますが、忙しい日々を過ごすことで、休みの間に太った身体が引き締まればいいなと淡い期待も膨らませています。

また一から勉強させていただきますので、久しぶりにお会いする利用者様も初めましての利用者様も色々と教えていただけると幸いです。

皆様にお会いできる日を楽しみにしております。

（原田・看護師）

４月より育児休暇から復帰をしました看護師の**中村詩織**です。休暇中は子どもとの時間をたっぷりとることができ、かけがえのない時間を過ごすことが出来ました。感謝いたします。毎朝保育園に預ける時に泣いている長男も、新しい生活を頑張っています。そんな長男を見ながら母も頑張らないと、と思う日々です。

今後は仕事と育児を両立しながら、少しでも利用者様のお役に立てるよう精一杯頑張りたいと思います。不慣れな点もあるかと思いますがよろしくお願いいたします。

（中村・看護師）

スタッフのほっと一息

先月４歳になった娘と初めて**クッキー作り**をしました。最近読んだ絵本でクッキーを作る場面があり、興味を持っていたので親子でチャレンジしました。私もお菓子作りは初心者で、クッキーの型をお店で選ぶところから一緒にやりました。親の手を借りながらですが、生地をこねたり、型抜きしたりと、諦めずに最後まで自分でやり、バター

たっぷりのサクサクで美味しいクッキーがたくさんできました。大好きな祖父母にも配ることができてとても喜んでいました。それから型抜きにハマった娘は、毎日のようにスライスチーズを型抜きしてはカレーやハンバーグ、焼きそばにもトッピングしています。しばらく食卓が華やかになりそうです！

（浦上・看護師）

＊『吸入後のうがいは何故必要？』＊

吸入薬の処方の際に、薬剤師の先生から「吸入後にうがいをしてくださいね」と説明をされたことはありませんか？

アレルギー反応（免疫反応）を抑え、発作の予防や発作を鎮める効果のある薬で、飲み薬よりも少量で早く効き、副作用が少ないのが特徴ですが、うがいは何故必要なのでしょうか？

それは**口の中に残ったお薬を洗い流すため**です。

吸入薬が口の中に残ることによっておこる副作用

・口内カンジダ　※カビ（真菌）によるもの　・口内炎

・声のかすれ　など

これは粘膜の免疫が抑制されカビが増殖する事が原因と考えられています。

予防法:

ぶくぶくうがい５回、ガラガラうがい５回の両方を行うのが理想です。

ガラガラが出来なければぶくぶくだけでも行ってみてください。

それでもできない場合は‥

食事の前に吸入するのも有効です。

水分を摂り、口の中に薬が残らないような状態にしてください。

吸入薬を服用後、薬が口の中に残ってしまっても食べ物と一緒に体内に入り、胃や肝臓が体の中で薬を分解してくれます♪

（山中・看護師）

私の 18 のビリーフ９　挨拶

普段から何気なくしている挨拶ですが、心のこもった挨拶がどれだけできているでしょうか。

笑顔で挨拶されると一日気持ちよく過ごせます。

逆に目も合わないような挨拶はどうしたんだろうと色々考えて心配になることもあります。

弊社では毎日アルコールチェックで動画で挨拶をします。初めはぎこちない感じですが、回数を重ねる度に笑顔でほっこりする挨拶になっていきます。

今日も素敵な挨拶ができるよう意識をしていきます。

（熊澤真・事務）

みちくさの答え：1．②　2．②
3．身を中から取り出したとき、最後に出てくる生殖巣でわかる。緑色＝メス、クリーム色＝オス