



## 目指せ POO マスター！



いよいよ7月になり、暑さとの戦いがやってきました。訪問看護では体調面や精神面でのご相談も多く、中でも「お通じ」の悩みは非常に多いです。毎日出ないと納得できない。下剤や浣腸、便秘などなど皆さんからのお悩みは多岐にわたります。そんな方に朗報です！

**POO マスター**は、「うんちのことをマスターした人」、誰もが気持ちよくうんちをできる方法をマスターした人ということです。現在、私、三宅と山中が POO マスターになるべく研修受講中です。ここで宣言しましたので、後には引けません♪

人は赤ちゃんから高齢者まで、病気や障害があっても「食べる」「寝る」「出す」この3つが整っていれば、たいてい安定して過ごすことが出来ます。そのためにも「出す」ことのひとつ、排便がうまくいくことが重要で「気持ちよく出す」を支えるためにお手伝いするのが「POO マスター」の使命です。現在はマスターになる前の POO 伝ジャラーとして研鑽中です。

- ご自分の排便周期がわからない
- 排便後にスッキリ感がない
- 下剤を毎日内服している
- 便秘や下痢で困っている
- 便が出にくい、自力で便を出せない
- 排便後に次にトイレを使用した家族に嫌がられる
- 痔や肛門周囲に皮膚トラブルがある

上の項目に1つでも当てはまったら、改善のチャンスあります！修行中の身ですので、すぐに答えは出ないかもしれませんが、一緒に「スッキリ出す」を目指していきます。

まずは訪問時にご相談ください♪

**【おまかせうんちッチ&POO マスター】** <http://sorabuta.com/>



(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



今月は、「お通じ」に関するクイズです。皆さんは、何問正解出来ますか？ 正しい方を選んでくださいね♪

### 問題1 どちらの状態を便秘というのでしょうか？

- ①毎日お通じがあるがスッキリしていない。
- ②スッキリとお通じがあったが、5日ぶりだった。



### 問題2 どちらの方がお通じが出やすいのでしょうか？

- ①お通じの時は緊張感を持って挑む！
- ②お通じをする時はリラックスした状態が良い。



### 問題3 いいうんちにするにはどんな食事が良いと思いますか？

- ①とろろや納豆のような、ネバネバとろとろ食品を食べる。
- ②お腹を刺激する為に、冷たいアイスクリームを沢山食べる。

(山中・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



**キッズマラソン**に参加しました。

少し前ですが、長男と長女が庄内緑地で開催された RUN フェスティバルに参加しました。今までは、仲の良いお友達からマラソンに誘われるたびに長男が「行かない」と断っていたのですが、長男の体型がポッチャリしてきていたのを気にしていた私の独断で 2.3 キロのキッズマラソンにエントリーしたのです。強制参加する事になり「行かない!」「俺は走らない!」と怒る長男。「走るなら練習しなきゃ!」「母ちゃん一緒に練習しよう!」とやる気満々の長女。対照的な 2 人でしたが、いざ走ってみると、長女はマイペースに「疲れた～」とニコニコでゴール☆長男も競争心に火がついたようで、お友達に負けたくない!と汗だくになりながらも笑ってゴールしていました。

2 人とも楽しく走っていたので、これを機に色々なマラソン大会にエントリーしようと思います^\_^♪



(原田・看護師)



## スタッフのほっと一息



先日幼稚園の代休で、久しぶりに次男と 2 人きりの時間がとれました。朝からルンルン気分で「自分の自転車で公園行きたい!」と水筒とリュックも準備して張り切っていました。これは行くしかない…と重い腰をあげて向かいましたが(笑) 滑り台の上からも鉄棒から降りたときも目が合うとニコニコと嬉しそうに、私まで嬉しくなりました。

さて、今回ご紹介するのはお昼に立ち寄った名東区にある『**CAFE Hygge(カフェ ヒュッグ)**』です。体に優しいお味で、好きなメインと小鉢 2 種類選べるのも嬉しいです。お子様プレートはなんと 400 円! 野菜根菜たっぷりの豚汁もおすすめです♪メインは週替わりなのでまた行ってみたいと思います。



(三河・看護師)



## \*夏バテを防ぐ 7 つの対策\*



今年も暑い夏がやってきましたね。疲れやすい、食欲がない、ぐっすり眠れない…。これらの不調が 1 つでも当てはまれば、「夏バテ」かも?! しっかり対策を行って、この夏を元気に乗り切りましょう!

### ① 生活リズムを整える

朝に太陽の光を浴びると、自律神経のバランスが整います。

### ② 冷房で身体を冷やさない

外との温度差が極端に大きくならないように設定を調節しましょう。

### ③ 入浴時は湯船に浸かる

38℃のぬるめの湯に 10~15 分ほど浸かるのがおすすめです。

### ④ 睡眠をしっかり取る

十分眠れなかった場合は、15 分の短い昼寝も疲労回復に効果的です。

### ⑤ 適度な運動を心がける

階段を使う、テレビを見ながら軽いストレッチをするなど、できることを行ってみましょう。

### ⑥ こまめに水分を補給する

熱中症予防のため、のどの渇きを感じる前からこまめに水分を摂ることが重要です。糖尿病の方は、糖分の入っていない水分を摂りましょう。

### ⑦ 栄養バランスの良い食事を心がける

肉、魚、卵、大豆製品などタンパク質が多い食材や、ビタミンやミネラルを含む野菜を意識して取り入れましょう。



(安田・看護師)



## 私の 18 のビリーフ 6 清掃



梅雨の時期は湿度が高く蒸し暑い毎日になりますね。**清掃は療養生活の基本です。**室内を整理して片付けもしていくと動線もよくなります。また、食中毒のリスクも高まりますので感染予防のためにもこ

まめに清掃して清潔な環境を整えたいですね。そうすることで気持ちも軽く気分よく過ごせます。

今月はいつもより少し意識して清掃をやっていきましょう。

(熊澤真・事務)

