看護師 Quiz　みちくさ

今回は 4 月に旬を迎える食べ物についてのクイズです♪

1.疲労回復に効果があると言われているアスパラギン酸を含むアスパラガス。収穫までどのくらいかかるでしょうか？
①半年　　②1 年　　③3 年

2.鉄分やビタミン B12 が豊富に含まれているアサリ。漢字ではどう書くでしょうか？
①朝里　　②浅利　　③亜砂利

3.タケノコの根元をよく見ると赤いブツブツがあります。どちらの方が美味しいタケノコでしょうか？
①ブツブツが多いもの　②ブツブツが少ないもの

（浦上・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 4 月
第 143 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

春バテ＆心のぽかぽか大作戦 2

暦では春とはいえ、まだまだ朝晩は寒い日が続きます。「なんだか調子が悪い」「すっきりしない」方はいらっしゃいませんか？昨今では**「春バテ」**という言葉も耳にするようになりました。

春は気温の変化が大きいことに加え、異動・転勤・新生活の始まりなど生活が大きく変化する季節です。変化に対応するため、外部の刺激に適応して体を健康な状態に保つ「自律神経」が過剰に働いた結果、心身の調子を崩しやすくなります。

症状

□体がだるい
□倦怠感
□イライラする
□夜眠れない
□目覚めが悪い
□気分の落ち込み
□やる気が出ない
□めまい、立ちくらみ
□昼間眠くなる
□憂鬱感

対策

- **バランスの良い食事を心がけましょう**
- **適度に体を動かしましょう**
- **入浴で体を温めましょう**
- **質の良い睡眠をとりましょう**

令和 6 年 3 月号の「心のぽかぽか大作戦！」の心がけも役立ちます♪

＊感謝の気持ち：「ありがとう」を大切に。身近な人に感謝を伝えて心もぽかぽかに♪
＊笑顔：笑顔の人を見ているとつられて自分も笑顔に♪笑顔の連鎖で心もぽかぽかに♪
＊聞き上手：誰かに話を聞いてもらう、同じように相手の話をじっくり聞くことも大切です。あいづちを使って、聞いてもらう方も、聞いた方も心が通じてぽかぽかに♪
＊いいところ探し：相手や自分のいいところを見つけて心もぽかぽかに♪

心の不調は体にも影響します。まずはこころのぽかぽか大作戦！訪問時に一緒に作戦実行してみませんか？

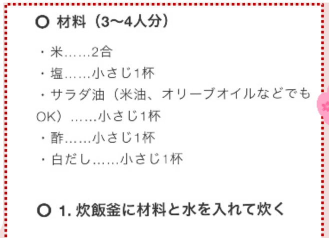
（三宅・管理者・看護師）

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 143 号（2025 年 4 月）発行日／2025 年 3 月 31 日　編集・発行／中部メディカル 訪問看護ステーション

中部メディカルのスタッフ便り

　だんだんと暖かくなってお出かけしやすい季節になりましたね。今回は我が家の定番になってきているおにぎりを紹介します。某コンビニのおにぎりでは、決まって塩おむすびを選んでくる長男。冷めると塩気も薄くなってしまうので毎回同じようにできず難しいなと思っていましたが、家でも作れるのか検索してみたところ、立派な名前のレシピがありました。**「簡単そうで奥が深い究極の塩おむすび」**！！そしてそれはなんと**炊飯器に調味料を入れて炊くだけ**なんです！早速作ってみると子供達の手が次々と伸びてきて、あっという間に２合のご飯がなくなりました（笑）油と酢が入っていますが匂いも気にならず、油が米粒一つ一つをコーティングしてくれるから空気が入り冷めてもベタっとくっつかず、お米の乾燥を防いでくれるのでふわふわが続くそうです。だしと塩加減もちょうど良く色んな具を入れても美味しいですよ。また、皆様のおすすめのおにぎりの具も教えてくださいね♪


○ 材料（3〜4人分）

・米……2合
・塩……小さじ1杯
・サラダ油（米油、オリーブオイルなどでもOK）……小さじ1杯
・酢……小さじ1杯
・白だし……小さじ1杯

○ 1. 炊飯釜に材料と水を入れて炊く

（三河・看護師）

スタッフのほっと一息

　初めて行くスーパーマーケットはウキウキしますよね♪スーパーでのお買い物が大好きなのですが、うっかり買いすぎてしまい罪悪感に飲み込まれそうになるのが最近の悩みです…。さて、そんな私がお勧めするのは、千種区に去年の５月にオープンした**「ロピア」**、生肉とお惣菜が特徴的なスーパーです。**私のイチオシはお寿司の盛り合わせ♪**一貫が大きめなのですがご飯の部分が大きいのではなく、ちゃんとネタが分厚くて大きいんです。お値段は 30 貫 3400 円。家族５人で十分の食べ応えでした。因みにピザも美味しいですよ♪駐車場から店舗への入り口に段差があるのでその点は注意が必要です。今年は尾張旭にもオープンするそうですのでそちらも注目ですね♪

（山中・看護師）

＊「今の心づもりノート」＊

ACP（アドバンス・ケア・プランニング）は、人生の最終段階における医療・ケアについて、利用者様がご家族や医療者らと前もって話し合うプロセスです。愛称は「人生会議」とも呼ばれています。
練習として、ノートにご自身の「今の心づもり」を記載してみてはいかがでしょうか。

1. 大切にしていること　　2. 自分の生き方(心情)
3. 病気になったときに望む医療やケア、望まない医療やケア
4. 自分で意思表示ができないときに望む治療
5. 自分の代わりに判断してほしい人
6. これだけは嫌なこと　　7. 最期まで暮らしていたい場所

【ACP における看護師の役割】
＊ 利用者様の価値観や希望を明確化し、関係者に共有するのを助ける
＊ 利用者様の最善を見出し、関係者との合意を支援する
＊ 倫理観が異なりやすい医師やご家族との調整を行う

縁起でもないと思われてしまうかもしれません。**いざとなった場合にご自分の意思を表すことができないこともあるのです。**私たちは皆さんの心づもりを最大限にお支えする覚悟を持っています。心づもりは将来変わることもあるので、繰り返し少しずつお話いただけると幸いです。

（隅原・看護師）

私の 18 のビリーフ５ チームワーク

　４月に入り気持ちを新たにスタートする時期ですね。**「チームワーク」とはお互いを助け合う心**です。子育て中のママさんが多い職場なので新生活に慣れるまで、家族としては心配な事もあると思います。声を掛け合い明るい心の交流をして、お互いに励まし合って活力をつけていきたいと思っています。
　また４月は育休明けから復帰してくるスタッフが２名おり、看護師８名体制になります。
　さらにパワーアップして、心に寄り添う看護を目指していきます。よろしくお願い致します。

（熊澤真・事務）

かちくさの答え：1. ③　2. ②　3. ②