



看護師 Quiz みちくさ



今月は、歌詞の穴埋めクイズです。
童謡「海」の歌詞の一部が隠れているのでぜひ歌いながら歌詞を思い出してみてください。

海 作詞 林柳波 作曲 井上武士

海は広いな 大きいな
①〇がのぼるし ②〇が沈む

海は大波 ③〇〇波
ゆれてどこまで続くやら

海に④〇〇を浮かばせて
行ってみたいな ⑤〇〇〇〇



(原田・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 第147号

令和7年8月

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



お盆の営業についてのお知らせ



平素は格別のご高配を賜り厚く御礼申し上げます。

さて、中部メディカル訪問看護ステーションでは医療処置や緊急時の訪問以外、例年夏期休業（8月13日～8月15日）を設けておりました。働き方改革が呼びかけられる中、訪問看護という業種の特長もあり看護職員の待機による連続した休暇の取得が難しくなっておりました。そこで昨年は試験的にお盆営業を実施し、利用者様・ご家族様・職員にも好評であり、十分な効果が得られると判断。今年から8月13日～8月15日は通常営業とさせていただきますことになりました。なお、名古屋市にも届け出受理されましたことをご報告させていただきます。

<期待される効果・メリット>

- ・お盆休みに重なる利用者様で内服管理・病状不安のある方の不安軽減
- ・交代制で確実な休暇取得ができる
- ・職員のメンタルヘルスの充実及び家族との余暇時間の確保

<デメリット>

- ・お盆は古くからある日本の伝統的な宗教行事のため、実家が遠い職員が帰省するのはお盆に集中する可能性がある

*** 利用者様ご家族の帰省やご予定があり訪問希望されない場合や振替訪問の希望は、担当ケアマネジャーや弊社職員の訪問時にお知らせ下さい**

皆様が安心してご自宅で過ごせるよう職員一同お手伝いさせていただければ幸いです。
ご理解・ご協力のほど宜しくお願い致します。



(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147号 (2025年8月) 発行日/2025年7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



少し前の事になりますが、毎日食べる身近な食材である**米作り**に触れて欲しいと思い家族で田植え体験をしてきました。ひと束ずつ線を描く様に植えていくのはとても難しかったのですが、あいにくの雨の中でも子ども達は大喜び。裸足になって泥んこの田んぼの中に足を入れ、感触を楽しみながら体験しました。実際のお米づくりとなると最近の天候の変化もあり苦労が絶えない事なのだと思像できます。お米を美味しく食べられる事に感謝して、これからも日本の主食であり続けられる様に、消費者として何が出来るか考えていきたいです。

因みに・お通じをすっきり出すには、**しっかり食べて便のかさを増やす**事も大切です。お米には食物繊維が含まれており、食物繊維は便のかさを増やしてくれます。「お米はあまり食べません」と言う方もいらっしゃいますが、身近なお米をあとお一口！もう一口！いつもより少しだけ多く食べる事が、スッキリした便通を促すことになりますよ♪



(山中・看護師)



スタッフのほっと一息



先月、**大阪関西万博**に行ってきました！写真は、マレーシア館で購入した**ナシゴレン**です。店内のテーブルは満席だったため、仕方なく外へ出て日陰に座って食べていたところ、目の前のステージでマレーシアのダンスステージが始まりました！きらびやかな衣装でとても美しく、見応えがありました。最後はお客さんも一緒に舞台上がって踊り、大いに盛り上がっていました。料理もお米はパラ

パラでスパイスが効いていて美味しかったです。気温が34℃を超える厳しい暑さの中、大変な混雑で食事を買うのも一苦労でしたが、万博会場でしか経験できないこともたくさんあり良い思い出になりました。



(浦上・看護師)



水分はどれだけ取れば良いの？



普通に生活をしている場合、体重70kgの成人であれば1日に約2,500mLの水分が入り出していると言われています。特に運動などしていなくても呼吸や汗で自然に約900mLの水分が失われ、尿や便で約1,600mLの水分が排出されますので、その分を摂り入れる必要があります。食事から摂る分、体内で代謝によって生まれる分を除くと、飲み物からは、**1日に1,000~1,500mL、コップ7杯分程度の水分補給が必要**になります。

水分補給は本人の好みを尊重して量が摂れる事を優先します。



・経口補水液は誰でも飲んで大丈夫？

高血圧、腎臓病、糖尿病の方は注意が必要です。よく目にするOS-1を例にすると、500ml1本分が、味噌汁1杯・梅干し1個相当のナトリウム575mgが含まれています。カリウムは、100%オレンジジュース1杯・バナナ1本相当の390mgが含まれています。糖質は9gでおにぎり1/4個相当です。食事内容で調整はさほど難しくありません。

・適さない飲み物は？

コーヒーや緑茶など**カフェインを含む飲み物は利尿作用があるため、水分補給には適していません**。塩分や糖分が多く含まれているスポーツドリンクなども、飲む量には注意が必要です。

(隅原・看護師)



私の18のビリーフ 10 返事



今年は6月から暑くなり夏前に猛暑の毎日になりましたね。体調管理が大変ですがこまめに水分補給して気をつけてお過ごしください。

そんな暑い中ですが、人から声をかけられたら**元気に返事ができる**といいですね。手を止めて振り返り相手の目を見て「は

い」と言う姿がその人の印象です。そしてその一言で周りの空気感が良い方向へと変わります。

忙しい時こそ良い返事をして「**頼まれ事は試され事**」として相手の予想を上回るスピードで信頼されるよう頑張りましょう。

(熊澤真・事務)

