



# 中部メディカル新聞 第 153 号

令和 8 年 2 月

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



## おかげさまで、開設 14 年目を迎えました



立春の候、皆様におかれましては益々ご清祥のこととお慶び申し上げます。さて、中部メディカル訪問看護ステーションは、今月 2 月 1 日をもちまして、**開設 14 年目**に入ることができました。

日頃からの利用者様、ご家族様、主治医の先生方々、ケアマネジャー様、関わる全ての皆様との温かいご縁があったからこそと、職員一同心より感謝申し上げます。この 13 年間、地域医療の現場は少しずつ変化してまいりましたが、私たちの「住み慣れた我が家で、自分らしく過ごしていただきたい」という願いは変わりません。14 年目も、これまでの経験を糧に、より一層笑顔で元気に安心をお届けできるよう、理念に基づき「礼儀・礼節」を大切にして努めてまいります。

今後とも、中部メディカル訪問看護ステーションをどうぞよろしくお願いたします。



毎年 2 月は生活習慣病予防月間です。2026 年のスローガンは「**幸せは足元から 多く動いて健康を実感**」に決まりました。

### 「多動 (たどう)」のススメ

激しい運動ではなく、「今より 10 分多く」体を動かすことが目標です。

### お家でできる工夫

足首を回す、立ち上がるときにゆっくり動作する、テレビの CM 中に足踏みをするなど、日常生活の中の「ちょこまか動き」が健康寿命を延ばします。

リハビリプログラム 24 を活用して一緒に多動を目指しましょう！

(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



今回はことわざクイズです。〇〇の中に言葉を入れて、ことわざを完成させましょう。

**第一問** 起きて半畳 寝て〇〇  
意味:必要以上の物を欲しがったり、手に入れても使い切れないのだから仕方がない。

**第二問** あつものに懲りて 〇〇〇を吹く  
意味:一度の失敗に懲りて、必要以上に用心深くなること。

**第三問** 〇は口ほどに 物を言う  
意味:情をこめた目つきは、口で話す以上に強く相手の心を捉える。

**第四問** 実るほど頭を垂れる〇〇かな  
意味:立派な人ほど謙虚な姿勢である。

(中村・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



先日、兄夫婦と食事に行きました。初めて行くお店でしたが、様々なジャンルの料理が食べれる落ち着いた雰囲気、さっそくドリンクを頼んで乾杯！そして、料理をオーダーしようとメニューを見ていると「カエルの丸焼き」の文字が。。。私は気づかなかった事にしようと思っていたのですが、お酒で気分がよくなった主人が誰の了承も得ずに「カエルの丸焼き」を頼んだのです！！来た料理は写真の通り。顔が付いていない事にホッとしていましたが「丸焼き」の名前の通りちゃんとカエルの形をしています。恐る恐る、勇気を出して、太ももをパクリ。。。お肉自体はプリプリとした白身魚のような柔らかい食感で、美味しく感じましたが、目の前にはカエルが。。。残念ながら、私と義姉は一口でギブアップ。主人と兄は平気で食べており、最後は綺麗に骨だけ残っていました。私はカエルでしたが、皆さんが召し上がった事のある珍しい料理食材があればぜひ教えてください。



(原田・看護師)



## スタッフのほっと一息



今回は、皆様におすすめのみそ汁の具を紹介します。それは・・・「サバの缶詰(水煮)」です！みそ汁の具を入れるときに、缶詰を汁も一緒にまるごと入れて完成です。サバ缶を入れるだけで満足感が増しますし、栄養価もグンとアップします！うまみも出ますので、味噌も少なめで大丈夫です。私は他にもネギや豆腐を入れたりするのが好き

ですが、ワカメやお麩もいいですね♪みなさんはおみそ汁にはどんな具を入れるのがお好みですか？もしよければまた訪問時に教えてくださいね。寒い時期に美味しいサバのみそ汁、皆様も是非一度お試し下さい！



(浦上・看護師)



かち>この答え：第一問 起きて半畳 寝て一畳 第二問 あつものに懲りて なまずを吹く  
第三問 目は口ほどに物を言う 第四問 美るほど頭を垂れる稲穂かな



## \* 低体温症に要注意！ \*



まだまだ寒い日が続いていますね。寒いと何かと体調を崩しやすくなります。それは体温が下がると血流も悪くなり、免疫細胞が体の隅々に行き渡らなくなることで免疫力が下がるからです。

人間の体温には『皮膚体温』と『深部体温』の2種類あります。私たちが脇の下で測定しているのは皮膚体温です。一方で、深部体温は内臓の体温なのですが、35℃以下になると体の機能が保てなくなるといわれます。低体温症は悪条件重なってしまうと極寒の環境下でなくても発症する可能性があります。特に高齢の方に低体温症が多い理由は、寒さに鈍感になり自覚症状がないまま体温がゆっくり下がってしまうことや、筋力が低下することで熱を生み出しにくくなることなどが考えられます。

### 【低体温症の予防】



- <適切な防寒> 電気代がもったいないからと暖房器具を使わない方はいらっしやいませんか？室温は20℃以上に保ちましょう。外出時はマフラーや帽子などで体の露出部を少なくしましょう。
- <暖かい食事> 体を温める食材や調理法を取り入れましょう。
- <正しい入浴> 40℃前後の湯船に10分ほどつかると深部体温が1℃上昇します。体温が上がると免疫力UPも期待できます。
- <適度な運動> 筋肉量が減少すると基礎代謝量が低下します。一緒に運動して筋力UPしましょう！

(安田・看護師)



## 私の18のビリーフ7 運転



二十四節気のひとつ、立春を迎えてもまだまだ寒い日が続きますね。

名古屋は雪が少ないですが、朝は霜が降りて凍結もしているので運転には気をつけています。

私達は毎日運転をしていますので毎朝アルコールチェックと体調報告をして出勤します。

今日も**法令法規を厳守して安全運転を心がけ優しい駐車マナーで訪問します。**

(熊澤真・事務)

