



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154号

令和8年3月

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



春の足音を軽やかに♪ ～転倒予防は足元から～



日ごとに日差しが暖くなり、近所の公園や庭先に春の訪れを感じる季節になりました。「暖かくなったら、少し外を歩いてみようかな」という気持ちが自然と湧いてくる時期ですね。

春のお出かけを安全に、そして楽しく迎えるために、今月大切にしていただきたいのが「**足元の準備**」です。実は、冬の間乾燥して硬くなったかかとや、伸びすぎてしまった爪は、歩行のバランスを崩す原因になります。足の小さなしびれや痛みを放っておくことは、転倒や筋力低下につながる恐れもあります。

中部メディカル訪問看護ステーションでは、皆様の「歩きたい」という意欲を支えるため、**フットケア**に力を入れています。爪の状態を確認し、優しく整えることで、靴を履いた時の違和感がなくなり、一歩が踏み出しやすくなります。また、足裏を清潔に保ち、保湿ケアをすることは、血行促進やリラックス効果も期待できます。

「爪が自分では切りにくい」「足が疲れやすい」など、どんな小さなお悩みでも構いません。本格的な春が来る前に、私たちと一緒に「一生歩ける足」を目指して準備を始めませんか？

足のチェック ～まずはご自分の足を観察してみましょう～

- 足の爪が厚くなったり、切りにくくなったりしている
- かかとがひび割れて、靴下に引っかかる
- 足の指の間がふやけたり、皮がむけたりしている
- 靴の底が、左右で極端に減り方が違う



訪問時にお気軽にスタッフへご相談くださいね。

(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154号 (2026年3月) 発行日/2026年2月28日 編集・発行/中部メディカル 訪問看護ステーション



看護師 Quiz みちくさ



春が待ち遠しい季節になってきましたね！
今回はお花の読み方クイズです♪

第1問 薔薇

第2問 白詰草 (ヒント: シ〇〇〇クサ と読みます)

第3問 蒲公英 (ヒント: タ〇〇〇 と読みます)

第4問 躑躅 (ヒント: ツ〇〇 と読みます)

(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、一年で一番静かな夕食を済ませ、一年で一番うるさい行事を済ませました。なんの行事かという**節分**です♪

巻き寿司にそれぞれ好きな具材を詰め、今年は南南東を向いて。一言も喋らず、願い事を心の中で思いながら食べ切る。いつもわいわいと1日の出来事を話しながらの夕食なので、違和感だらけの夕食でした。

その後はみんなで豆まきです♪我が家では豆と一緒に小さな菓子まきもします。鬼に捕まらないよう逃げながら、私の撒いた菓子を必死で拾う姿はまだまだ可愛いものです。一番下の息子も小学4年生。そろそろこんなイベントも卒業かなと思うと、限りある子どもたちとの時間を楽しみたいと思っています。ちなみに、写真は長女のお手製のお面です。一年に一度の事ですが、お面をつけたお父さん鬼の勢いもちょっぴり無くなりつつあり!? 鬼もそろそろ卒業かもしれません。



(山中・看護師)



スタッフのほっと一息



寒さも和らいで、過ごしやすい日が増えて来ましたね♪我が子達は最近「**華金**」という言葉覚え、金曜夜にテレビでやる映画や、2月は冬季オリンピックがあり、週末に時々夜更かしをするようになりました。そこで、映画のお供に**コストコの電子レンジで作るポップコーン**を準備するのがお気に入りとなっております。5人家族にぴったりの大容量ですが、箱買いですので44袋も入っております(汗)

いつまでもなくならないじゃーんと思っていたのですが、映画を見ながらのポップコーンはすすみますね(笑)問題は、何ワットで何分何秒が1番美味しく残り粒もなくなるのが未だ見つかっていないのです。次は上手にできるかもと2袋目3袋目と作っていき、味見を勧められますが母は夕食後でお腹いっぱい。まだまだ続きそうです。



(隅原・看護師)



アングーマネジメント



毎日の生活の中で、ついイライラしてしまう事はありませんか?上手につき合うことで、ご自身も周りの方ももっと楽に過ごせるようになります。「怒りの抑え方」ではなく「**自分も相手も大切にするための知恵**」としていくつかの方法をお伝えします。

1. 怒りのピークは「6秒」待つ:怒ったとき、脳のアドレナリンが強く出るのは最初の6秒と言われています。

例:①数を数える:頭の中で「1、2、3……」とカウントする
②その場を離れる:一旦別の部屋へ行く

2. 「~すべき」を緩めてみる:怒りの多くは、自分の中にある「~すべき」という期待が裏切られたときに起こります。

例:①「もっと動くべき」→「今日はこれだけできたからOK」
②「すぐ返事をするべき」→「今は疲れているのかも」

3. 「私」を主語に伝える:相手を責めるのではなく、自分の気持ちを伝えると、角が立ちにくくなります。

例:「なんで片付けてくれないの!」
→「片付けてくれると、助かるし嬉しいな」



イライラするのはあなたが一生懸命な証拠です。「今は疲れているんだな」と自分を労ってあげてください。誰かに気持ちを吐き出したいときは私達にいつでも話をして下さいね!

(原田・看護師)



私の18のビリーフ2 感謝



感謝の基準が人間の基準です。高い人ほど小さな事に感謝します。

毎日今日はお礼を伝えるのを忘れていないか少し意識してみると、穏やかな心でお互い気持ちよ

く過ごせます。これは職場だけではなく家族、親戚でも同様です。

今日はお礼を笑顔で伝えましょう。

(熊澤真・事務)

