



## 看護師 Quiz みちくさ



今回は春の名曲クイズです♪  
歌いながら歌詞を思い出してみてください！

### 『春の小川』



- 春の小川は さらさらいくよ 岸の(1)\_や (2)\_の花に  
すがたやさしく 色うつくしく 咲けよ咲けよと ささやきながら
- 春の小川は さらさらいくよ (3)\_やめだかや(4)\_の群(むれ)に  
今日も一日 ひなたでおよぎ 遊べ遊べと ささやきながら

(三河・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155号

令和8年4月

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします



## 春の揺らぎを味方につけて♪ 心と体を整える新生活のヒント♪



桜の便りが届き、街も人も新しい服に着替えたような、そんな心浮き立つ季節がやってきました。一方で、この時期は『春の嵐』という言葉があるように、気温や環境の変化が激しく、なんとなく体が重い、眠れないといった“春の不調”を感じやすい時期でもあります。私たちの体は、自分が思っている以上に環境の変化に敏感です。冬から春へのバトンタッチは、自律神経がフル回転で調整を行っているため、疲れが溜まりやすいのです。『無理をしないこと』も、立派な健康管理のひとつです。

### 今日からできる「心と体を整える3つの習慣」

- ◇ **習慣①：朝の太陽と深呼吸**  
朝起きたらカーテンを開け、朝日を浴びながら大きく深呼吸。これで自律神経のスイッチをオンにします。
- ◇ **習慣②：首・手首・足首を温める**  
「三つの首」を冷やさないことが、春の寒暖差から身を守るコツです。
- ◇ **習慣③：小さな「楽しみ」を見つける**  
「道端の小さな花」「お気に入りのお茶」など、日常の些細な幸せを言葉にすることで、心が安定します。



新しい生活のリズムに慣れるまでは、焦らずゆっくり進んでいきましょう。もし、心や体に少しでも不安を感じたら、いつでも私たち訪問看護スタッフにお声がけください。皆様の毎日が、春の陽だまりのように穏やかでありますよう、今月も精一杯サポートさせていただきます。

### 「春のゆらぎ」セルフチェック

- 3つ以上当てはまったら、少しお休みが必要なサインです
- 朝、起きたときに疲れが取れていないと感じる
  - 小さなことでイライラしたり、気分が沈んだりする
  - 手足が冷えるのに、顔だけがのぼせる感じがする
  - 食欲がわからない、または甘いものを食べすぎてしまう
  - 夜、なかなか寝付けられない、または途中で目が覚める



(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155号 (2026年4月) 発行日/2026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



妊娠出産を経て行けていなかった**献血**に7年ぶりに行ってきました。私は学生時代から定期的に献血に行っており、ついに今回で10回目になりました。久しぶりの献血では、事前検査の方法が変わっていたことに驚きました。以前は採血が必要でしたが、現在は指先からの少量の血液で検査が可能となり、負担が軽減されていると感じました。また、毎回心に残るのは看護師さんの細やかな気遣いです。看護師として当たり前の事かもしれませんが、スムーズに献血ができるようにホッカイロで手を温め、常に体調を気かけるといった一つ一つの声かけと気遣いに関心すると同時に、私も日頃の看護の中で同じように出来ているか見習わないといけないと感じます。献血は輸血を必要としている方の尊い命を救うという大切な意味がありますが、自身の看護師としての初心を見つめ直す機会にもなっており今後も続けていきたいです。余談ですが、献血10回目の記念品として夫婦箸をもらったので、毎日大切に使っています。



(中村・看護師)



## スタッフのほっと一息



先日、**東谷山フルーツパーク**に梅の花を見に行ってきました♪白やピンクの**梅の花**がたくさん咲いていてとてもきれいでした。梅を見た後は、園内でソフトクリームの**いちごパフェ**を食べました。まだ少し肌寒い日でしたが、とてもおいしかったです♪他にもカットフルーツや季節の生しばりジュースもありました。帰りは売店でイチゴを買って帰りました。

東谷山フルーツパークは、17種類の「果樹園」や、約100種類の珍しい果樹を観察することができる「世界の熱帯果樹温室」などの施設があるフルーツのテーマパークです！そんな東谷山フルーツパークでは、4月12日まで**シダレザクラまつり**が開催されています。みなさんもぜひ足を運んでみてください！



(安田・看護師)



## \* 漢方薬は食前？ \*



皆様は漢方薬を内服する機会がありますか？漢方薬の説明書には「食前」や「食間」と書いてあることが多いですが、今回はなぜ食後ではないのか、そもそも食前っていつ？など説明します。

### 1. 漢方薬を食前や食間に内服する理由

- ・生薬の有効成分を効率よく吸収するため
- ・食事の影響を避けるため
- ・一部の生薬を胃酸で中和し、副作用を軽減するため  
とされています。上記の理由でも分かるように、胃に食べ物がない「空腹時」に飲むことが大切ということです。

### 2. 内服タイミングの具体的な説明

- 食前：食事の20～30分前(空腹時)
- 食間：食後約2時間(食事と食事の間、空腹時)
- 食後：食事終了から20～30分後まで

上記の時間を目安に内服してください。飲み忘れたときでも、基本的には**食後1時間以内であれば内服しても大丈夫**です。気が付いたのが遅ければ一度スキップして次のタイミングで忘れず内服してくださいね。



今回は漢方薬に焦点を当ててみました。他にもお薬のことでお困りでしたら、訪問時に看護師にぜひご相談ください♪

(浦上・看護師)



## 私の18のビリーフ13 電話対応



毎日事務所には多くの電話があり不在の際は転送され外出先で対応することもあります。

運転中の時もあり、**いつでもどこでも良い対応ができる**ように気をつけています。緊急を要する時はスピードが大

切になりますので最優先で訪問先にいる看護師へ連絡する時もあります。

訪問先の利用者様ご家族にはご理解を頂き感謝しております。今日も皆様の協力と良いチームワークで丁寧な電話対応をしています。

(熊澤真・事務)

