看護師 Quiz　みちくさ

秋の食べ物に関するクイズです♪

第一問 11 月が旬の「春菊」。名前に春が入っているのはなぜ？

①昔は春が旬の品種が主流だったから
②春岡さんが栽培方法を広めたから
③春に花が咲くから



第二問　秋の代表である「マツタケ」。日本では高級食材ですが、欧米では食べる習慣がないのはなぜ？

①不吉な物と思われているから　②匂いが受け入れられないから
③そもそも自生していないから

第三問　11 月が旬の果物「金柑（きんかん）」の名前の由来は？

①昔は金に等しい価値があった　②果実が熟すと黄金色になる
③秋になると葉っぱが黄金色になる

（安田・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

令和 8 年 11 月
第 162 号

利用者さま、ご家族さまへ情報をお届けします

11 月 11 日は「介護の日」

抱え込まず、無理のない在宅生活を続けるために
～頼れる手を上手に借りましょう～

11 月 11 日は「いい日、いい日、毎日、あったか介護」をテーマとした**「介護の日」**です。ご自宅でご家族を介護されている皆様は、日頃から温かく献身的なケアを続けられています。しかし、すべてを一人で抱え込んでしまうと、知らず知らずのうちに心も体も疲れ果ててしまいます。介護をする方・受ける方の双方が笑顔で過ごすためには、「完璧を目指さないこと」と「周囲の手を借りること」が欠かせません。デイサービスやショートステイ、訪問看護などの専門サービスを活用し、介護者様ご自身の**休息時間(レスパイト)を作る**ことも、在宅生活を続けるために大切な事です。

―がんばりすぎていませんか？ 家族介護者の抱え込み度チェック―
「日頃の介護」を振り返り、当てはまるものを確認してみましょう

- □ 自分の時間が取れず、趣味や外出を諦めている
- □ 「自分がやらなければ」と全て一人で抱え込んでしまう
- □ 介護の不安や悩みを気軽に話せる相手が周りにいない
- □ イライラすることが増え、後で自己嫌悪に陥る
- □ 睡眠不足や疲労感が続いていて、体が休まらない
- □ 介護サービスを使うことにどこか罪悪感がある

■ 判定の目安(2 つ以上当てはまる方はご注意ください)

2 つ以上チェックがついた方は、心や体が限界に近づいているサインかもしれません。

中部メディカルでは、医療的な処置だけでなく、ご家族の介護負担や不安に対するご相談にも寄り添っています。「少し休みたい」「どこに頼めばいいか分からない」といったお困りごとがあれば、ケアマネジャーや訪問時に看護師へお声がけください。

（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

中部メディカルのスタッフ便り



先日、娘の**保育園最後の運動会**がありました。個人種目では、後転や逆上がりに挑戦！家や公園でも一生懸命練習している姿を見ていたので、本番で頑張る姿に思わず感動しました。年長児全員での棒を使った組体操もあり、毎日練習してきた成果を無事に披露することができました。立派に演技する姿に、こんなことまでできるようになったのかと、子どもの成長をしみじみ感じました。普段は「大丈夫かな？」「ちゃんとできるかな？」と、ついつい心配してしまう母ですが、本人はそんな心配をよそに、どんどんたくましく成長しているようです。

親の心配は尽きませんが、子どもは親が思っている以上にしっかりしているものですね。これからも、娘の成長を楽しみながら、母も一緒に成長していきたいと思います。





（中村・看護師）

＊傷には洗浄が大切です♪＊



怪我をした時、どうしていますか？

「消毒をして綺麗にしなきゃ」と、消毒していますか？

消毒は基本的に必要ありません。何故なら消毒することで細菌だけでなく、治そうとしている細胞までやっつけてしまうからです。消毒より大切なことは**「洗浄」**です。

―傷のケアの方法―

①**『傷を水道水やシャワーでしっかり洗い流し、汚れや異物を取り除く』**

砂や泥がついている時は念入りに洗い流しましょう。



②**『泡立てた石鹸で優しく洗う』**

傷と傷の周囲の汚れも落とす事で清潔な状態を保ちます。

洗った後の石鹸は残らないようにしっかり流して下さいね。

③**『清潔に保ち保護』**

乾かさず、絆創膏やガーゼなどで覆い、適度な湿潤環境を保つことが必要です。

薬局などで購入できるワセリンを傷に薄く塗ってからガーゼや絆創膏を使用すると、より理想的です。乾かしてかさぶたを作るより適度な潤いを保ちましょう♪

できればガーゼや絆創膏などは毎日交換して綺麗な状態を保つことが必要です。突然の傷でお困りな時はぜひ、相談して下さいね♪



（山中・看護師）

スタッフのほっと一息



先日、家族で**愛知牧場**へ秋桜（コスモス）を見に行ってきました。青空の下に咲く色とりどりのコスモスはとても綺麗で、秋の訪れを感じることができました。この日は日差しが強く、暑かったこともありもう一つのお楽しみはジェラート♪色々な味があったので迷いましたが、愛知牧場に来たからには！と牧場ミルク味を選びました。とても濃厚な牛乳の味を感じ、花より団子で美味しいジェラートに夢中になってしまいました。

牧場ではヤギやウマへの餌やりにも挑戦！子供たちは最初は動物たちが近づいてくると少しビクビクしていましたが、ドキドキの餌やり体験を楽しんでいました。

これからも季節ならではの楽しみを見つけながら、近づいてくる冬に負けず元気に過ごしていきたいです✨





（木村・看護師）

私の 18 のビリーフ 6　清掃



朝晩の冷え込みが強くなり、インフルエンザだけでなくノロウイルスなどの感染症にも注意が必要な季節となりました。これから家の中で過ごす時間が増える時期だからこそ、**身の回りの清掃**を少し意識してみてはいかがでしょうか。ドアノブやテーブルなど、よく手が触れる場所を清潔に保つことや、こまめな換気も感染予防につながります。また、床や廊下の物を整理することは転倒予防にも大切です。

寒さが本格的になる前に、無理のない範囲で少しずつ住まいを整えていきましょう。



（熊澤佑・言語聴覚士）

おたのしみ：第一問 ③　第二問 ②　第三問 ②