



明けましておめでとうございます

昨年は「豪雨」「噴火」「エボラ出血熱」「デング熱」と、自然の猛威や、伝染病に驚きました。2015年はどうでしょうか？さて、新年の抱負や目標がいろいろとあると思いますが、今年は今まで気にしていなかったことにも注目してみてください。

これからお話するのはステーションからです。例えば生活援助の掃除ですが、最近はガス、石油とも温風ヒーターが使われているご家庭が多くなってきました。フィルター、空気の入出口はきれいになっていますか？温風が出るところにほこりが溜まっていると、部屋全体にほこりをまき散らすことになりませんか？今年も「健康に過ごしていただきましょう。」また、あるきれい好きのご利用者が「掃除は部屋の隅っこをしっかりとやればいいのよ」と言っておられたそうです。この方曰く「真ん中は人がほこりを動かすから隅のほうにほこりは動く」のだそうです。面白い発想だと思いながら、実はご利用者の目線を現しているのではないのでしょうか。「掃除は隅もしっかりやることを心懸けましょう。」施設内研修も毎月1～2回は定期的に行われています。最近は出席する人はだいたい同じ人になっています。活動やご家庭の事情で出席できないこともあるかと思いますが、そういう方は是非ご相談ください。スタッフが代行を受けます。子供さんの同席もOKです。「研修で何か一つでも学んで帰ってください。」ということです。

掲示版



この冬もインフルエンザが猛威をふるっています。施設に入るときは玄関近くに手洗い場もできましたので、必ずうがい手洗いをして入室して下さい。また、ご利用者、自分の家族の体調の変化に注意してこの冬を乗り切りましょう。

業務連絡



施設内研修

日 時	1月21日(水) 17:40-19:40
場 所	地下デフロア
内 容	認知症スキルアップ研修 10回シリーズ 第1回 「介護技術の基本 を見直す」

免疫力をアップさせる5つのポイント

※ これはある牛乳屋さんからの情報です

- ① 規則正しい生活を送る。睡眠時間を一定に
- ② その日のストレスはその日のうちに解消 (声を出して笑う 趣味に没頭する)
- ③ なんでも話せる友人をもつ (話して発散する)
- ④ ウォーキングなどの軽い運動をする (息切れしない程度の運動)
- ⑤ ヨーグルトや乳酸飲料を毎日摂る (統計的に長生きされている方は牛乳を飲んでいるそうです)

要するに、陽気に楽しく過ごすと、病気は寄り付かないということです

