インフルエンザに注意して

《日常生活での予防方法》

日常生活ではまず、体調を整えて抵抗力をつけ、ウイルスに感染する機会を減らすことが大切です。また、インフルエンザウイルスは湿度に非常に弱いので、加湿器などを使って室内を適度な湿度に保つことは有効な予防方法です。

- 外出後の「手洗い」と「うがい」

「手洗い」は接触による感染を防ぎます。また、「うがい」はのどの乾燥を防ぎます。「消毒用アルコール」での手指の消毒も大変有効です。





流行期には、外出する際に「マスク」を着用することも有効です。特に医療機関を受診する際には、必ず「マスク」を着用しましょう。また、罹患した人では、咳やくしゃみの飛沫から他人に感染するのを防ぐ効果もあります。



- ・「栄養」と「睡眠(休養)」を十分にとる。
- ・適度な温度、湿度を保つ。
- 人ごみを避ける。



※風邪かなと思った時は早めの受診を

職員インタビュー 🥄 第29回 ケアワーカー 七戸 朝枝

質問:仕事をする上で、心掛けていることはありますか? スタッフ同士連携しながら利用者様個人に合ったケアを 提供して行きたいと心掛けています。

質問:この仕事をしていて良かったと思うのは、どんな時ですか? 利用者様から「ありがとう」の声掛けと笑顔が見られた 時です。

質問:ストレス発散方法はありますか? 家族でキャンプやスキーをする事です。

質問:今年の目標は何ですか?

利用者様とのコミュニケーションを取りながら常に寄り 添う姿勢を忘れず、どんな時も個人を尊重したケアをし ていきたいと思っています。



編集後記

朝晩寒くなり、山々も徐々に色づき始めてきましたね。これからの時期は、インフルエンザやノロウィルス等の感染症が流行する時期になります。こまめに手洗いやうがいを行い感染症予防に努めましょう。インフルエンザの予防接種も受ける様にして下さいね。

令和元年10月10日発行 プライムヘルシータウン湘南通所リハビリテーション事業 編集:後藤 英志 〒052-0012 伊達市松ヶ枝町157番地110/℡0142-22-1203 ホームページ http://www.koseikai-wel.or.jp/

* 湖南 テイケア通信

令和元年10月号。《*

「澄れ会」の皆さんどうもありがとうございました!

9月26日(木)デイケアホールにて、「澄れ会」の皆さんが日本舞踊や歌を披露して下さいました。湘南への訪問は8度目となり、顔なじみになった利用者さんも多くいらっしゃいます。力強い動きの踊りやしなやかな動きの踊り、美声を披露していただきました。次回は別の曜日にも訪問してもらえる様にお願いしたいと思います。















「ご利用者様・ご家族様アンケート」にご協力をお願いします!

本年も当法人の提供するサービスの更なる向上を目的とした「ご利用者様・ご家族様アンケート」を実施することと致しました。

10月10日発送分の請求書にアンケート用紙、返信用封筒を同封しております。つきましては、10月31日までにご投函していただけますと幸いです。

皆様の率直なご意見をいただき、質の高いサービスが提供できる 様に取り組んでいきたいと考えております。何卒ご協力の程、よろ しくお願い致します。 特集

南元イケアの一

今回は湘南での一日の流れをまとめてみました。入浴やリハビリ、レクリエーション活動など色々な取り組みを行なっています。見学も受け付けていますの で、ご家族、知人の方で見学をご希望の際は当施設までご連絡下さい。

バイタル測定



お茶を飲んで落ち着 いたら、血圧、体温の 測定です。利用者さん の健康のチェックを行 なっています。今日の 体調はどうでしょう。



カラオケ・ワクワクテーブル



カラオケは、新しい 機器が設置され色々な ました。また、ワクワ 作りや貼り絵などが行 われています。



個人戦、チーム戦な

ど様々なゲームを行な

います。少しでもいい

点数を取るために自然 に身体が動いてしまう

為、リハビリにもなり

コーヒー、ココア、

紅茶、緑茶などを飲み

ゆったりとしたひとと

きを過ごしています。

ながらおやつを食べ、

1日のスケジュール

9:00~ 施設到着

9:00~ バイタル測定

(血圧、体温、脈拍)

9:00~ 入浴

リハビリ

10:00~ 朝の会

10:10~ ビデオ鑑賞

11:00~ マシントレーニング

11:20~ 午前の体操

嚥下(えんげ)体操

12:00~ **昼食**

12:30~ 口腔ケア

13:00~ リハビリ

マシントレーニング

13:30~ クラブ活動

レクリエーション

14:30~ 午後の体操

14:40~ おやつ

14:45~ 誕生会(月末のみ)

15:15~ 施設出発

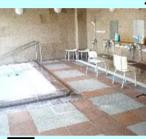
15:15~ 帰宅前レクリエーション

15:45~ 施設出発

入浴

朝の会・ビデオ鑑賞

ます。



楽しみな入浴です。 - ラドンが発生する機械 がついている浴槽もあ ります。新陳代謝を活 発にし、心身の活力を 旺盛にするそうです。

朝の会にて、皆さん

に一日の予定をお知ら

せします。その後、歌

のビデオなどを鑑賞し



など認知症の予防に 役立てています。

リハビリ



理学療法士と一緒に 筋力をつける訓練、自 📺 主訓練やマシントレー ニングなどを行なって います。皆さん一生懸 命に行なっています。



午前の体操・嚥下体操



昼食前にみんなで体 操です。身体を動かし たり、口の周りの筋肉 をほぐし喉つまりしな い様に気をつけていま

移動販売・パン屋さん



午前に移動販売、 午後は隔週でパン屋 さんがやってきま す。色々な種類があ りますので迷ってし **まいます。**

お昼寝・麻雀・ぬりえ



昼食後ベッドで体を 休める方、ぬりえ、麻 雀やオセロの対戦を行 なうなど、それぞれの 時間を過ごされていま

誕生会

レクリエーション

ます。

午後の体操・おやつ



毎月、月末に実施し ています。誕生した日 の花言葉の紹介や、誕 生日の歌を歌いお祝い しています。ちなみに 今来ている方の最高年 齢は101歳です。

帰宅前レクリエーション



15時以降、帰宅まで の時間でクイズや脳ト レゲームなどを行なっ て過ごしています。



※掲載している写真は、ご本人の同意を得ております。

昼食

昼食の時間になり ました。今日のご飯 は何でしょう。栄養 士はじめ、調理ス タッフが栄養面を考 えながら料理してい ます。