



輪光無量寿園・訪問介護事業所 訪問だより

2月 第70号

寒さが厳しいですね。空気も冷たく乾燥し、ウイルスの好む気候です。こまめな、手洗いうがい、十分な睡眠とバランスの良い食事を摂りウイルスに負けない体で、元気に過ごしましょう。



1/25職員勉強会
「障害者虐待防止法と対応」



平成24年10月～障害者虐待防止法が始まりました。法の目的は、障害者の権利及び利益の擁護です。



社内研修1/29・30ありました
「理念について」「コミュニケーション・チームワークについて」



幸せは自分の一番身近な人から数えて3番目の人にまで影響している。一番身近な人15%・二番目10%・三番目6%も幸せがアップしてるそうです！！スタートは自分から。自分を初めに広がっていく。リーダーとリーダシップの違いも学びました。身近にあるけど分かっていない事、心理的盲点(スコーマ)というそうです。今後も、御利用者様・御家族様に喜んで頂ける様、質の向上に努めていきます。



冬場の入浴について



「ヒートショック」とは、急激な温度の変化により血圧が大きく変動して起こる健康被害のことで、具体例としてこんなことが言えます。

(例) 入浴時

真冬の寒い脱衣所にいると寒冷刺激によって血圧が急上昇します。そこから熱い湯に浸かると血管が拡張し、今度は血圧が急降下します。この血圧の上下により、浴室内で以下のような症状や病気を発症する危険が高くなります。



浴室を十分温める等して出来るだけ、寒暖の差が無い様にしましょう。

- ① 失神：脳の血流が途絶え、一時的に意識を失ってしまう症状。
- ② 不整脈：脈のリズムが速くなったり、遅くなったり、不規則になる症状。
- ③ 心筋梗塞：心筋に酸素や栄養を供給している血管が塞がったり、狭くなったりすることで、心筋への血流が途絶え虚血状態となる重篤な心疾患。
- ④ 脳卒中：脳の血管が詰まったり狭くなることで起こる「脳梗塞」や急激な血圧上昇に耐え切れず脳の血管が破綻する「脳出血」になることが多い。

調理した物はなるべく、その日のうちに食べきりましょう。

食中毒予防の3原則

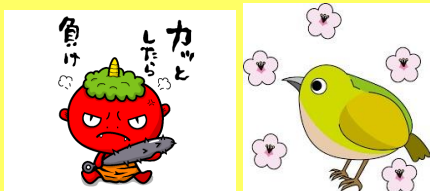


調理を始めるとき



編集後記

2/4、立春、暦の上では、春です。寒さも、あともう一息...ですが、とにかく今年の冬は寒いです。風も冷たく免疫低下しがちですが、元気に乗り越えたいですね。



ウイルス感染に注意!

空気が乾燥するこの時期、インフルエンザに限らず様々なウイルスに感染しやすくなります。そこで元気に過ごすため予防対策をご紹介します! 【安全衛生委員：森田健一・加納未奈】

☆感染予防対策8か条☆

| | | | |
|--|--|---|---|
| 手洗い 感染対策の基本中の基本! 爪や指の間もキレイに。 | うがい 外出後は必ずうがい。 | 加湿 ウイルスは乾燥に強い! 湿度50~60%を心がけて。 | マスク 飛沫(しぶき)を避けましょう。服や肌の乾燥を乾燥から守りましょう。 |
| 換気 こまめに換気して空気の入れ換えをしましょう。 | 休養 過労は禁物! 十分な休養(睡眠)の確保を。 | 食事 バランスのとれた食事と水分補給を。 | 人込みを避ける 人込みや発声場への外出を控えましょう。 |

※福祉のことでお困りごと・心配事がありましたら、ご相談下さい。

- ・輪光無量寿園 (担当 梅木) 099-482-1047
- ・輪光無量寿園通所介護 (担当 堀切) 099-482-5800
- ・輪光無量寿園居宅介護 (担当 中島) 099-482-5001
- ・輪光無量寿園訪問介護 (担当 広山) 099-482-5100

