

のぎく 11月 だより

穏やかな秋日和が続いておりますが、いかがお過ごしでしょうか。当事業所では、10月から定員枠拡大（30名⇒35名）、利用時間の変更（10時～15時30分⇒9時30分～15時40分）し、今まで以上にサービスの質の向上、またご利用者様・ご家族様の満足度をアップさせ、活動・参加への意欲の向上や生きがいの発見につながる工夫をしていきたいと考えております。

今年の5月からのぎくだよりを発行しておりますが、当事業所のコンセプト、ビジョン、基本理念等を載せていただきました。職員全員が明確な目標を持ち、事業をさらに充実させなければなりません。目指すところは、ご利用者様から『のぎくにきて良かった。また利用したい!!』ご家族様からも『のぎくを利用してから、笑顔が増えた。活き活きしている』と言っていただけるように“介護のプロ”として、みなさまに愛されるよう元気な笑顔をもって支援していきたいと思っております。



～“ひと”と“ひと”“こころ”と“こころ”をつなぐ～

感染症を予防しましょう！！

寒くなり、空気が乾燥する時期は、インフルエンザやノロウイルスといった感染症が流行します。ご高齢の方などが発症すると、症状の悪化や肺炎などの疾患につながることもあるため、日頃から予防を心掛けましょう。




感染症予防のためにしっかり手洗いをしましょう！

◎感染症予防には手洗いが重要です。手についたウイルスをしっかりと流す方法を確認しましょう。

- ①両手で石けんを泡立てる。
- ②両手を組み、指と指の間をこする。
- ③手のひらで指先をこする。
- ④手のひらで指の関節をこする。
- ⑤手首をにぎってねじるようにこする。
- ⑥流水で10秒以上すすぎ、泡を洗い流す。

手洗いのポイント

- 石けんは、しっかり泡立てる。
- 特に指先（爪の周り）・指と指の間しわの深い部分を念入りに洗う。
- ペーパータオルなどで水分を拭き取り、捨てる。



■ 最も不十分になりやすい部位

■ 不十分になることが多い部位

■ 不十分になることが少ない部位

参考：Taylor, L., Nursing Times, 74, 54 (1978)

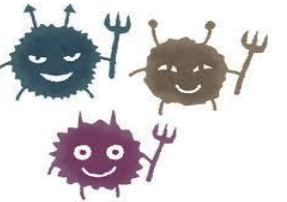
インフルエンザの予防・対策 ※流行前のワクチン接種をしましょう！

- ①こまめな換気（1～2時間に1回、風が通るように窓を2ヶ所開け、5～10分ほど換気をする）
- ②適度な湿気の保持（加湿器などを活用し、ウイルスが活動しにくくなる60%の湿度を保つ）
- ③マスクの着用（のどの乾燥を防ぎ、ウイルスを吸い込みにくくするため、マスクを着用する）
- ④人混みなど外出を控える（ウイルスに感染している人のせきやくしゃみなど飛沫によって感染する）
- ⑤アルコール消毒（市販の手洗い用アルコールジェルを500円玉くらい手に取り、手の隅々まで塗る）
- ⑥十分な睡眠・食事（夜更かしをせずに十分な睡眠をとり、バランスのとれた食事をし免疫力を高める）



ノロウイルスの予防・対策

- ①食材の十分な加熱（食材に潜むウイルスを死滅させる 二枚貝などの食品を生で食べない）
- ②手洗いをする（アルコールではウイルスが死滅しないため、石けんと流水で手洗いする）
- ③調理器具を清潔に保つ（ウイルスが繁殖しないようにすぐに洗い、熱湯などで消毒する）
- ④塩素系消毒液で消毒する（塩素系消毒液（家庭用塩素系漂白剤10mlと水500ml）で消毒）



スキンケアをしましょう！！

冬は空気が乾燥することで肌も乾燥しやすく、かゆみや湿疹の原因になります。十分に保湿を行うなどして、乾燥による肌トラブルを防ぎましょう。

肌の乾燥を防ぐ入浴方法

- ①刺激の少ない石けんを使用する（肌の油分を落としすぎないように、刺激の強い石けんは使用しない）
- ②優しく洗う（肌を傷つけないよう、刺激の少ない洗身タオルを使い、強くこすらない）
- ③洗い残しがないようにする（石けんや泡が体に残っていると乾燥や刺激の原因となる）
- ④37～40度のお湯につかる（高温になるほど肌から水分が抜けやすくなる）



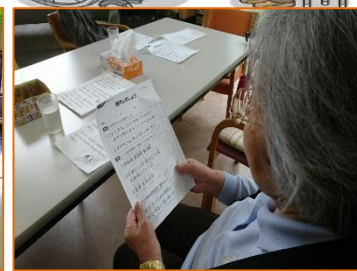
入浴後に保湿クリームを塗るポイント

湿度が高い浴室内や脱衣所などで肌が濡れている・湿っている間に塗ることで、保湿効果が高まります。皮膚が薄く乾燥しやすい部分を中心に、全身へまんべんなく保湿クリームを塗りましょう。

※ 保湿クリームを塗る部分例：顔全体 首 手（腕） 足 胸元 背中 横腹



*** “ のぎくの風景 ” ***



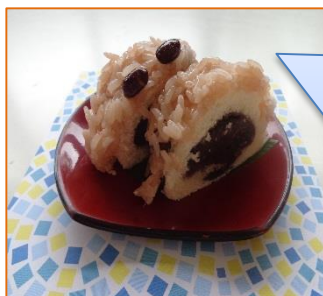
機能訓練！！ いろいろな運動器具を使用、また昼食前は口腔体操をして、心身機能の維持に努めています。



午後からの集団体操！！ 体操後は、ストレッチもします。制作活動！うまくてきたかな。たまにはドライブも！！



*** “ 今月のご当地グルメ ” ***



うめっ！！みなさん、食べに来てください！！

【メニュー】

かてめし とっちゃなげ汁（すいとん）

白ねぎコロッケ（群馬）

葱のぬた いがまんじゅう（埼玉）

“ 今月の誕生日のみなさま、おめでとうございます(*^_^*) ”



齋藤 フクエ様



佐々木 シゲ様



吉田 美代様



山田 和子様

皆さんいつも笑顔が素敵です。いつまでも元気いっぱい笑顔を振りまいて周りを明るくして下さい。これからものぎくにきて、楽しい時間をすごしましょう。



♡ のぎく職員一同より ♡

