



令和1年10月20日発行

講師をお招きして、施設内研修を開催!

講師の中村先生
介護従事者のメンタルヘルス
～自己知覚とストレスに向き合う方法～



日々の仕事で溜るストレス、日々の生活で溜るストレス...

現代社会、生きていだけで様々なストレスを感じるのは、人間誰も同じだと思います。

回復するも、病気になるも、ストレスをいかに理解し、どう向き合うかによって大きく左右されます。

今回の社内研修は、大分メンタルヘルスネット/中村廣光先生をお招きして、介護従事者のメンタルヘルスについて研修会を開催致しました。そのポイントをご紹介します。

ストレス対処の基本は、原因除去。

- ストレス因を解決する。「コラム(枠収め)法」の活用
- 「仕事」から離れ、自由になる時間を確保
- 「完璧主義」を捨て、何でも一人で抱え込まない姿勢を構築
- 一人の時間を作る工夫

リラクゼーションは、溜められる。

- 「運動習慣」が有効
- リラクゼーション(呼吸法、眼球運動、瞑想など)が有効
- 適切な栄養摂取
- 適度な睡眠(成人は約7時間)

ストレスケアと耐性づくり

呼吸法

深く、リズムカルな腹式呼吸

アロマセラピー

お気に入りの香油で、癒しと、眠りに...

低温入浴

少し長めに、身体ほぐしを!
入浴剤も効果的!

Let's Try!





9/2. 11:45 Start!



階段を利用して避難訓練!大変です!!

今年も参加! シェイクアウト訓練!!

実習生も訓練に参加、心肺蘇生。



カチカチと音がするまで押し込んでネ!



大丈夫ですか?

救急車お願いします!
AEDお願いします!



喀痰吸引等フォローアップ研修で行われる心肺蘇生の実技研修。結構、体力使います。

消防設備点検時、訓練実施!!

これは成人男性でもちょっと厳しい!!



放水圧を体感!

かないの水圧!

9月を防災月間と位置づけ各種マニュアル再確認!

施設には、防災に関するマニュアルが各種あります。地震・火災・水害・津波等々ですが、施設の特徴を考えると果してそのマニュアルで大丈夫なの?と思えるものもあります。より実践的なマニュアル、施設の特徴に即したマニュアルにして、1ヶ月間各々が再確認、もしもの時の対応に備えいくつかの訓練を実施しました。



9月の誕生日会

9/29



誕生日を迎えられた
2名の入居者様

両名様とも
お元気です!

御礼を述べる入居者様



CONGRATULATION

祝辞を述べる入居者様



聴き入る入居者様



嶋田CWの ミク散歩

入居者様をお誘いして、シェルフルまで...



いざ、
シェルフル!!



ん...
うまいなあ~



気象庁会見バージョンで
入居者様を誘う
嶋田CW.



いままで経験した
ことの無いような
美味しいパン屋さん
に行きましょう。



いっぱい
あるなあ~



美味しい
石窯パン

衣類の氏名の記入を忘れずに!!

持ち主不明の衣服が増えています。再度、氏名記入の徹底をお願いいたします。業者には、まとめて袋に入れて出しますので、氏名が確認出来ないと持ち主に戻らないことがあります。記念日等のプレゼントの衣服等にも、ご面倒とは思いますがGH〇〇と氏名の記入をして下さい。よろしくお願い致します。

施設に入って右側に、持ち主不明の衣類をまとめています。来所の際にご確認下さい。よろしくお願い致します。

再度のお願いです!
宜しく願い
致します!!



とっても
可愛い..

わ・が・家・の PET 自慢!

Vol.9

ペット



甲斐CW家のペット

家を立てた時に、念願かなって我が家の一員として迎えたワンちゃん、W・コーギーのロンです。子供たちは、もちろん大喜び。今ではすっかり我が家に馴染み、いなくてはならない存在に…。



ロン(♂)



編集後記

今年も咲きました・・・

以前入居者様が大事に育てていた月下美人。今年も花をつけました。大事に育てれば、年に3~4回花をつけるとか、1度も花をつけないこともあるとか・・・咲いても、一夜にしてその花をしませてしまうという、なんとも神秘的な花ですネ。

学名: Epiphyllum oxypetalum
和名: 月下美人
科名/属名: サボテン科/エピフィラム属



3つ目の花が...

月下美人