



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、リズミカルな腹式呼吸

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。



御礼を述べる入居者様



# CONGRATULATION

祝辞を述べる入居者様



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...



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ないような美味しいパン屋さんに行きましょう。



## 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