

梅だより

verde



ベルジとはポルトガル語で「緑の」という意味です。
木々の枝葉や、若草のみずみずしい様子を表しています。

〒370-3104 群馬県高崎市箕郷町上芝 845-3

グランドホーム箕輪

☎ 027-371-3717 📠 027-371-3730

E-mail g-minowa@e-verde.co.jp URL <http://www.e-verde.co.jp>

発行責任者：専務取締役 大久保 健司

支配人 金子 律子

フランドホーム箕輪 4月 の出来事

さくら

隣接しているベルジ箕輪の桜が今年も咲きました。施設の敷地内を散歩しながら桜の木の下で記念撮影。

「部屋からでも見えるけど、やっぱり近くで見る方が綺麗だねえ。」と喜んでいただけたようです。

来年も皆様と一緒に綺麗な桜が見れますように。



春の健康診断



利用者様と職員の健康診断が始まりました。利用者様に関しては採血、心電図、胸部レントゲンの3項目の検査を行います。

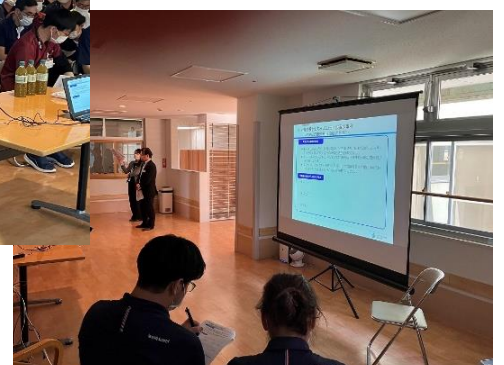
皆様が安心して検査を受けられるよう、声掛けをし安全を確保しながらすすめていきます。今後も医療機関

と連携を取りながら健康管理をしていきます。

誤薬研修

誤薬研修を実施しました。

東京海上日動火災保険株式会社の方を講師にお招きし、スライドで事例をみたり、事故がおきてしまう原因や対策を皆で話し合い、考え、改めて誤薬の恐ろしさを学びました。皆様が安心して過ごせるよう努めてまいります。



デイサービス

今月のデイサービスでは、段ボールで作ったこいのぼりを使った鯉のエサやりゲームを楽しんでいただきました。

エサを多く食べさせ方が勝ちという対戦型ゲームです。

また、ペットボトルボウリング、スリッパ飛ばしなどのレクをして過ごしていただきました。



健康応援コラム

『仕事の能率をあげる簡単なこと』

暖かい日が続いており薄着になってきましたね。肩のこる上着も手放して、ずいぶん身軽になってきていると思います。

近年、リモートワークが増えたことで、頭痛や肩こりに悩まされている人は少しは楽になってきているのではないのでしょうか。

ところで、5月27日は興味深い記念日となっているのでご紹介させてください。それは背骨の日です。これは北海道にある『背骨コンディショニング協会』が申請して認定された日で、体にとってとても大切な背骨を整えて、健康になろうと呼びかける日のことです。

背骨には腰に5個、胴から胸に12個、首に7個の骨がつながっているのですが、その5127という数字の1を/（スラッシュ）と見立てて5/27という面白い由来からきています。

背骨のゆがみ、つまり姿勢の悪さは肩こりや腰痛だけでなく内臓機能にまで負担をかけます。さらに姿勢の悪さは仕事の効率も下げてしまうので注意してください。ある調査では、実際に悪い姿勢で作業した人の9割は、体の不調と能率の悪さを感じたと言いますのであなどれません。

もともと日本人は、世界の中でも座っている時間が長い方です。より一層気を付けて快適に仕事をこなせるようにしましょう。

負担のない良い姿勢とは、お尻の下にある座骨を立てて座り、モニターは目線の高さに、キーボードなどを手前において肩が閉じないようにすることが大切です。簡単なことなので是非試してみてください。

ストレスチェック

年に一度、職員のストレスチェックを実施しています。

ストレスチェックとは、定期的に労働者のストレスについて検査を行い、本人にその結果を通知して自らのストレスについて気付きを促し、メンタルヘルス不調のリスクを低減させるとともに、検査結果を分析し職場環境の改善に繋げることによってメンタルヘルス不調になることを未然に防止することを主な目的としたことです。

ストレスチェックを受けることで疾病の早期発見、早期対応に繋がります。

お知らせ

地域交流を目的とした訪問ボランティアを募集しています。趣味で歌や楽器演奏、踊りなどを披露して頂ける方（個人・団体）がいらっしゃいましたら、是非ご紹介ください。一風変わった芸をお持ちの方也大歓迎です。お気軽にお問合せください。



TEL：027-371-3717

編集後記

ピークはだいぶ過ぎましたが、毎年花粉の時季には悩まされます。自分なりの対策として花粉カットメガネをつけたり、花粉をブロックしてくれるアレルバリアミストを顔にスプレーするなどしています。効いているかは微妙ですが、対策をしていないと症状がもっとひどいのではないかと考えるようにしています。中でも母からの勧めで一回のみ試しに購入した物で、杉花粉が入った飴があります。JA 沢田が運営する薬王園で販売されており、杉の実と花粉を飴の材料にしています。減感作療法として、杉花粉のエキスを体内に注射、舌下で行うそうですが、週に1～2回は行う必要があるそうです。この飴は、経口による減感作療法の効果が期待できるかもしれないとありました。(笑)

小規模テストも行われており、症状が軽くなったという症例はあるようです。紹介はしましたが、実際何をしても鼻水やクシャミが確実に止まることはありませんが、気になる方は是非お試しください。

あれこれ試していますが、結局一番効くと感じるのが、眠くなる副作用がある頓服薬です。眠くなるので仕事中に服用できないのが辛いところですね。

介護：田中 順子