




### 安全運転目標9月

残暑厳しい中、体調に気を付けガンバって秋を迎え無事故を続けて下さい。

住宅街の信号機のない十字路・T字路や横断歩道手前の◇マークを見たら止まれる準備をしよう。



### ヒヤリハット情報

#### 発生状況

利用者様と外出中、段差につまづき転びそうになった。何とか支えることが出来たが介助者の立つ位置が悪く、支える際に介助者もバランスを崩しそうになった。

#### 原因と対策

本人の疾患を考えると、左側(左側が患側の場合、転倒リスクが高いのはおおそ左側になるため、介助の際は基本的には患側【左】に立つのが望ましい。)に立つべきだった。また段差がある事がわかってはいたが声掛けが不足していた。今後は本人の状態にあったポジショニングや声掛けが出来るように努める。

## 【睡眠と休養】

毎日の睡眠、しっかりとれていますか？最近メジャーリーガーの大谷選手が長時間（夜間10時間・昼寝2時間）睡眠しているという話題がニュースで報じられていました。ここまで長時間眠る体力を消費している人間はそうはいないでしょう。

毎日の元気の源は「睡眠の質」と言える程大事なので、栄養のバランス・運動習慣もあわせて考えてみましょう。

### 「寝つき」

食事後すぐに寝た場合、体は消化活動を優先する為、内臓が休息する時間が短くなります。同じ睡眠時間でも、眠りが浅くなったり疲れが抜けにくくなったりします。就寝までの時間が短いときは、消化の良いものを少量摂るだけにとどめておきましょう。

### 「ぐっすり」

温かい飲み物は、内臓から体温上昇を促します。体温は下がり始めると、自然な眠気がおきるので睡眠前のリズムをつくるのにおすすめです。安眠効果を高めるためにノンカフェインのものを選びましょう。

### 「いきいきと」

多くの人と交流し、さまざまな事、物に好奇心をもって接することで創造性豊かなイキイキした生活を送ることが大切です。社会や人とのつながりが途絶えると身体的・精神的な健康障害が起こりやすいことが科学的に検証されています。

ボランティアに参加した人は健康観や幸福感が高いこともよく言われています。休日に社会や地域の活動に貢献してみてもよいでしょう。



### 「すっきり」

睡眠不足は健康にとっての大きな敵。寝つきを良くして、ぐっすり眠れば、自ずと眠気はすっきりします。



## わくわくリラクゼーションマッサージ9月予定表

住所：千葉市中央区長洲2-13-6

営業時間：13:30～16:00

最終受付時間：15:30

料金：15分 500円

皆様のご来店お待ちしております！

ポイントカード等もございますので、お気軽にお申し出ください。

※黄色が営業日 ※赤が休業日



| 日  | 月  | 火  | 水  | 木  | 金  | 土  |
|----|----|----|----|----|----|----|
| 27 | 28 | 29 | 30 | 31 | 1  | 2  |
| 3  | 4  | 5  | 6  | 7  | 8  | 9  |
| 10 | 11 | 12 | 13 | 14 | 15 | 16 |
| 17 | 18 | 19 | 20 | 21 | 22 | 23 |
| 24 | 25 | 26 | 27 | 28 | 29 | 30 |

ご予約・お問い合わせ：043-235-8410 (WORKSTATION)まで

## 雑感

来年の大河ドラマは紫式部らしいですね。私は恥ずかしながら、源氏物語は見たことがあるけれど、作者の紫式部のことについては、あまり知らないでいたので、何気に面白そうではありますが、そろそろ終わりに近づいてきましたね！

