

気をつけて！！

いまだに進化(変異)を続けている新型コロナウイルスと、去年まで鳴りを潜めていたインフルエンザウイルスが猛威をふるいつつあります。

手洗い・マスク・なるべく人口密度の高いところには行かないなどの、感染対策は各自で徹底するようにお願いします。



安全運転目標 10月

台風の発生しやすい時期になります。強い風雨で運転しにくいのですが、車間距離をとって安全運転に務めるようにしましょう。



ヒヤリハット情報

●今月のヒヤリハットは0件でした。

ヒヤリハットの報告に使う用紙の場所は、グループホームは「りべるたすの掟・報告書様式集ファイル」の中。ホームヘルプは「記録ファイル」の中に入っています。

支援の質の向上や事故の防止につながりますので積極的に提出しましょう。



【ストレスとその対処方法】

一口にストレスと言っても、その原因は人それぞれ。誰でも多かれ少なかれ悩みを抱えて生活しているのではないのでしょうか？

また、自分ではストレスに感じていなくても、実は色んなことにストレスを感じているものです。



●ストレスの原因…

物理的ストレス

- ・暑さ、寒さ、騒音、振動、光、混雑、パソコンの光、人混みなど

科学的ストレス

- ・薬害、たばこの煙やにおいの強い食べ物など

心理・社会的ストレス

- ・人間関係、仕事や家庭での不安や怒りなど鬱やストレスの原因は7割以上が対人関係で、仕事が大変で疲れるというよりも、失敗したときに誰かに怒られるなど、人から言われることに対してストレスを感じる人が多いそうです。

また、家庭環境も対人関係に含まれます。仕事や職場に対してストレスを感じる人は年々増加傾向にあるようです。

●心・身体・行動のSOS

心のストレスサイン

- ・不安、緊張、イライラ、悲しみ、憂鬱感、無力感、無気力など

身体のストレスサイン

- ・食欲不振、痩せる、不眠、腹痛、頭痛、動機、血圧上昇など

行動のストレスサイン

- ・消極的になる、喫煙の増加、人との関わりを避ける、飲酒、落ち着きがなくなるなど

●ストレス発散・解消方法

サインが出る前に、もしくはサインに心当たりがある場合にはストレス解消に繋がることを試してみましょう。

- ・6時間以上の睡眠・趣味・ゲーム・自分の時間
- ・カラオケ、ジム、マッサージ・友人や人と話す
- ・散歩、お出かけ、旅行・掃除・美味しいご飯を食べる・湯船に浸かる

それでも変わらない、解消されない場合には、一人では抱え込まず、悩んだ時には相談してください。



【相談先】堀：070-5574-6850 池田：070-5554-3687

わくわくリラクゼーションマッサージ10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

ご気軽にお申し出ください。

※黄色が営業日 ※赤が休業日

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



日	月	火	水	木	金	土
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	31	1	2	3	4

雑感

私のストレス解消法ですが、『料理をする・カラオケをする・ゲームをする・連ドラ一気見』、これらは解消出来る時もあるれば、逆に貯まることもあるという両刃の剣です。

確実にスッキリ晴れやかになりたいと思う時に行うストレス解消法は…答えは裏面

