

夜勤者対象健康診断

日 時：2024年2月28日 水曜日

9:30～12:30 (受付12時まで)

場 所：確定次第ご連絡いたしますので、
今しばらくお待ちください。

安全運転目標1月

新年を迎え希望に満ち、無事故無違反で一年を送ろう。

今年は新施設が開設されます。色々大変ですが全員で協力し、
明朗な施設になる様、
個々が努力しよう。
朝、夕は路面凍結に注意をし、スリップ事故を起こさぬ様に。



ヒヤリハット情報

発生状況

利用者のお茶をいれるためにIHコンロで湯を沸かしながら、別場所での作業に入りヤカンを火にかけていることを忘れてしまった。他の支援員が気づいたため大事には至らなかった。

原因と対策

他の作業に気を取られてしまい、数分間待てば良いのに火のそばから離れてしまった。

どうしても離れなければならない場合は、タイマーをかけた後他の支援員に声をかけをすべきだったが、危険を回避するためにはとにかく火のそばから離れないようにする。

～腰痛への対策～

人類が直立歩行へと進化し、急激な変化に無理な姿勢を強いられたことへの代償とも言われる腰痛。最近では、動作要因、環境要因、個人的要因の3つの他に、心理的・社会的要因や過度な精神的緊張なども腰痛の発症との関連で注目されています。

今回は腰痛予防の為の知識をご紹介しますので、

●福祉機器や補助具等の利用

利用者の抱きかかえは一人で行わないことが原則です。利用者の抱きかかえなどについては、どのような福祉機器や補助具を使用するのかを慎重に検討する必要があります。”一人で行った方が早いから”や”面倒くさいから”という気持ちで行ってしまうのはご法度です。

●作業姿勢と動作

利用者を介護・介助する際の作業姿勢と動作は腰痛の発生に深く関連しています。利用者の身体能力を引き出したり安心感を確保したりすることで、利用者が自然な動きを発揮できるように介助することが重要であり、結果的に、作業負担の軽減にもつながります。

●休憩、小休止・休息、睡眠、日常生活

日常的な睡眠不足や休養不足は疲労の蓄積を促進し、通常の介護作業においても負担感を増大させるおそれがあるため、日頃より疲労回復に心がけることも大切です。荷物を持ち上げる時や掃除機掛けをする時などの、家事支援や日常生活の中でも気をつけるポイントは多々あります。

もう一度、福祉用具やケアの方法を確認し、ケア時のルールや使用方法について困っている事があったら各グループホーム長やサブ、管理者の方へ確認してみましょう！



わくわくリラクゼーションマッサージ1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
30	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



雑感

私の初ギックリ腰は20代の半ば、に突如訪れました。作業の姿勢で半日ほど中腰の体勢を強いられ、はあ疲れた～～と身体の姿勢を戻そうとした、その瞬間「はうあ！ Sivjjhujiko」と、激痛が走り、うずくまったという過去があります。うずくまっている間は痛い(>_<)イタイとしか言えなかったっけなあ。

