

すこやか

発行者：姉ヶ崎ケアセンター
住所：千葉県市原市稚津2545-1
電話：0436(66)8867
担当者：堀川・上田・宮本・
金城・岡

8月生まれは明るい社交家☆ 〜8月誕生者のお祝い〜

大勢で集合しての誕生会がまだ開催できないため、フロアごとに誕生カードの贈呈と、職員からお祝いの歌を歌いました。みなさん、笑顔で喜ばれていました。恥ずかしがる利用者様や、中には笑いながら涙ぐむ利用者様も見られました。

8月生まれの人は明るい社交家で、たくさんの人とコミュニケーションをとることに長けているようです。いつの間にか、イベントの中心人物になっていたりするタイプの方です。夏の太陽のように明るい皆さん、これからもケアセンターを盛り上げていってください！(笑)

18才と81才の違い

コロナの流行で新聞の今まで読まなかった記事まで読むようになりました。そこで紹介されていたのは、

「18才と81才の違い」という、以前お笑い番組で放送された駄洒落(だじゃれ)の記事で、非常に興味深い内容だったので、ここでご紹介したいと思います。

「恋に溺れるのが18才、お風呂で溺れるのが81才」



「心が脆い(もろい)のは18才、骨が脆いのは81才」

「恋で胸を詰まらせるのが18才、餅で喉(のど)を詰まらせるのが81才」

「車道を暴走するのが18才、逆走するのが81才」

「まだ何も知らないのが18才、もう何も覚えていないのが81才」

「胸がドキドキするのが18才、動悸が止まらないのが81才」

「自己探しをしているのが18才、施設の人や家族が探しているのが81才」

「偏差値が気になるのが18才、健康診断の検査値が気になるのが81才」

私にも大阪市立大学に入学した18歳の時があり、今や88才です。だれもがやがて通る道です。

【施設長 岡 賢了】

職員のひとり言
「伊藤ごえもん」

調理員 I S



我が家には、愛知県からやってきた『フレンチブルドッグ』男の子、現在11歳、がいます。11年前から一緒に生活をしています。

今年の長梅雨、梅雨が明けたと思ったら猛暑。熱中症になってはいけなないと、一日中エアコンの効いた部屋で快適に過ごしている『ごえもん』。つい先日、二階に上がる階段の途中で『ごえもん』が転げ落ちてしまったのです。けがはなかったのですが…。原因は運動不足に体重の増加、飼い主『親』である私の責任だと反省をしました。

それからは無理のないようダイエット。本当は散歩が大好きなのですが、この夏なかなか歩いてくれません。もちろん朝晩と涼しい時間帯に外に出るのですが…。

転げ落ちてから約一か月、少しずつ体重も減り、外で歩くようになりました。11年前、家族として迎えた『ごえもん』癒しです。あと数年、いや数十年？私との付き合い合い、お願いしますね。元気で長生きしてほしいと願う、今日この頃。



8月に入り、やっと梅雨明けしました。コロナ対策のためマスクを着用しているのが暑さとても厳しいです。早く涼しくなると共にコロナも終息してほしいです。

8月は2名の方がお誕生日でした。誕生会はまだできないので、ひまわりいっぱいのおちわでお祝いしました。



特集 手洗い時の注意点

看護協会の感染管理の研修より抜粋しました。コロナ肺炎対策の参考にしてください。

～手洗い時の注意点～

- 時計を外す。爪は短く切る。
- 水道水は2～3秒間流した後、手を濡らし石鹸をとる。
- よく泡立てた『泡』で手を洗う。
- 洗い残しの多い指先、指の間、手首、親指の付け根を注意して洗う。
- お湯で手を洗わない。
- ペーパータオルで手を拭く。
- 直接手が触れないように蛇口を閉める。(ペーパータオルでさわる)
- ペーパータオルはノータッチでゴミ箱に捨てる。



～手指消毒時の注意点～

- メーカー推奨量を使用する。(1プッシュしっかり使用。手の大きい人は2プッシュ)
- 手指消毒は指先からスタートする。
- 濡れた手では使用しない。
- 乾燥するまで擦り込む(15秒かけて)。

～マスクについて～

マスクの目的→着用者の呼気から排出される飛沫を遮蔽するため。体液などの分泌物が飛散するとき、飛沫から着用者を守るため。

- 会話による飛沫は約1m
- 咳やくしゃみによる飛沫は2～3m



☆マスク着用のポイント☆

- ①上下、裏表を確認して使用する。
- ②マスクはフィットさせ、顔とマスクの隙間を作らないようにする。(鼻～顎を覆う)

☆マスクの外し方のポイント☆

- ①外側(外気に触れるほう)が汚染面。
- ②汚染面に触れないよう、ゴム紐をもって外す。

～使い捨て手袋装着時の注意点～

- 血液、体液などで汚染されているものに接した後は、同じ患者でも一処置ごとに交換する。
- 着用直前、外した直後には必ず手指衛生(手洗いや手指消毒)をする。
- 汚染、破損、穿孔があった場合、速やかに交換する。
- 汚染した手袋で自分の身体や周囲の環境を触らない。
- 自分の手の大きさに合ったサイズを選択する。
- 汚染された外側に触れないように注意して外し、すぐに破棄する。

また、医療用手袋のピンホールは、日本工業規格における合格品質基準は2.5%以内。1枚当たり2.5%のピンホール率(穴が開いている可能性)は両手で5%。→20回使えば1回はピンホールの可能性。

医療用手袋や使い捨て手袋を使用すれば絶対大丈夫という事ではない。

(看護師 M E)

編集後記



9月に入りました。9月というと去年の台風が頭をよぎります。災害への備えはいかがでしょうか。もしもの時のために、去年の経験にさらに想像力を加えて、

準備をしておきましょう。願わくば、何事もなく中秋の名月(今年は10月1日)を迎えたいです。

(支援相談員 O)

