



Merry Christmas



12・22 クリスマスのお食事
ピラフ 鶏唐揚げ 星バーグ
グリーンピースポターージュ
シーザーサラダ
チョコレートケーキ

来月のお食事もご期待ください！



施設長あいさつ

明けましておめでとうございます。皆さまには、健やかに新春を迎えられたこととお慶び申し上げます。入居されている皆さまも穏やかに新しい年をお迎えになりました。わかくさは入所定員 110 名ですが、嬉しいことに開所後初めて 110 名の入居者さん全員で年を越すことができました。



本年は年明け早々ショッキングな出来事が続き、おめでとうという言葉が発するの躊躇してしまいます。まずは、能登半島地震と羽田空港衝突事故でお亡くなりになられた方のご冥福を心よりお祈り申し上げます。そして、地震での不明者の救出と負傷された方の快復を願っております。

首都圏では大地震が発生する確率が高くなっていると発表されています。施設としましては様々な状況を想定した訓練を積み重ねて備えてまいります。

さて、当施設は、平潟町にあった若草ホームから令和 2 年に移転することを機会に、5 か年の中期ビジョンを『信頼される施設になる』と定め取り組んできました。令和 6 年度はその中期ビジョンの最終年度にあたり仕上げの年となります。施設全体の今年度のスローガンを「第三者評価の経験を活かし風通しの良い組織を構築し選ばれる施設になる」としました。

これから 4 月に向け具体的な部署実行計画を策定し、それを着実に実行することによって、利用者満足度・職員の定着率・施設の認知度 の 3 つの向上を実現していきたいと考えています。

本年が皆さまにとって良い年になりますようお祈り申し上げます。また、信頼していただける施設に成長できるよう、職員一同取り組んでまいります。本年も何卒よろしくお願い申し上げます。

令和 6 年 1 月

施設長 清水 雅

第 9 回 病気について ヒートショックとは

1. ヒートショックとは

急激な温度差により血圧が大きく変動することで失神や心筋梗塞・脳梗塞などを引き起こし身体に悪影響を及ぼすことです。

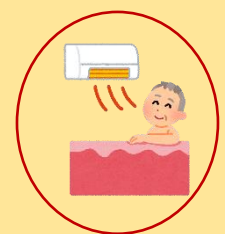
2. 原因

- ・室内と浴室やトイレでの温度変化が大きくなること
- ・食後の入浴（胃腸に血液が集中している状態）
- ・排便時に長くいきむなどの血圧の変動が大きいと起こしやすくなる



3. 症状

- ・軽度の場合：めまい、立ち眩み、頭痛など
- ・失神 嘔吐 ・胸痛 ・脱力 ・しびれ
- ・呂律がまわらないなどな重篤な症状が見られたら早期に受診する



4. 自分で出来る予防対策

- ・脱衣所と浴室を暖めて温度差を少なくする
- ・お風呂の温度は低めに設定（41 度以下が目安）
- ・ゆっくりとお風呂から出る（急に立ち上がらない）
- ・入浴前後に水分を補給する
- ・食後 1 時間以上空けてから入浴する
- ・お酒を飲んだ後は入浴しない
- ・人がいる時に入浴する（家族が声掛けをする）

これからは冬本番です、日々注意して事故がない様にお過ごしください

～ 医務室 ～

わかくさの理念「ともに あなたらしさの虹をえがく」

～ 基本方針 ～

・良質なサービスを提供します ・向上心を持った職員が接します ・地域との連携を図ります ・笑顔が絶えない施設をつくります