



# ぎんちゃん通信

厳しい暑さの中の業務、お疲れ様です。

「もはや天災」と言われた今年の暑さです。もうしばらくは厳重警戒が必要です。利用者に気を配るだけでなく、自身の安全も忘れずをお願いします。

## 今月の記録提出についてのお願い

**8月末は31日が金曜日で9月1日・2日は土曜・日曜になり事務所は休業日です。事務処理の都合上、必ず 8月31日金曜までに記録の提出をお願いいたします。8月最後の業務が終わり次第事務所にお寄り下さい。いつもご協力ありがとうございます。**

## 「環境整備」は何をしたときにチェックする？

以前にも説明させて頂きましたが、記録用紙の項目にある「環境整備」は生活援助では「換気、室温・日当たりの調整等」を指します。身体介護ではこれに「ベッドまわりの簡単な整頓」が加わります。

自分がした支援を、記録に表そうとしたら、何処に書いたら良いのかわからないときは事務所に相談して下さい。それはもしかしたら、介護サービスとしては不適切ということもあります。

## 朝起きてすぐする事は？

皆さんが朝起きてすぐする事は何でしょう。まずはトイレ。その後は洗面ですか、朝ご飯ですか。いやまずは水分補給から、でしょうか。健康効果を考えると、洗面歯磨きが先の方はそのままどうぞ。水分・ご飯派の方はちょっと待って下さい。まずは洗面所へ。そう、歯磨きか、うがいが先のほうがお勧めなのです。それは朝起きて直ぐのお口の中は、一日で一番細菌が多い状態だから、なのです。口の中には常に細菌が存在しています。日中は食べたり飲んだりすることで増殖しないのですが、眠っている間は細菌にとっては絶好の環境になり、朝の口の中は細菌が多いということなのです。歯磨きは食後にしたい方はうがいをしましょう。喉だけでなく口の中全体をすすぐように、ぶくぶくうがいをします。口の中を洗い流すイメージです。「口は病の入り口、命の出口」というそうです。お口大切に。

皆さん「すこやか検診」はもう受けましたか。「すこやか検診」は「健康状態を調べる健診」ではなく「特定の病気の早期発見をする検診」です。まだ受けていない方はお忙しいとは思いますが、スケジュールを調整して受けて下さい。期限は10月末ですがその頃は混むようなのでお早めの予約が良いようです。