

2018年11月第56号

外に出ると美しい空や紅葉に気持ちも爽やかになる晩秋です。今のうちに、冬の目標を立ててみてはどうでしょうか。風邪をひかない、体重を増やさない、など自分で達成出来そうな小さな目標にします。目標のためにどうしたらよいか自分なりに具体策を考えて実行します。達成したら自分に素敵なお褒めをあげることにして、頑張ってみませんか。

11月の記録提出について (お願い)

11月末は30日が金曜日で、12月1日・2日が土日となり事務所は休業日です。事務処理の都合上、記録の提出は必ず30日(金)までをお願いします。11月最後の業務が終わり次第、事務所にお寄り下さい。午後5時45分まで事務所は開いていますので、それより遅くなる場合は連絡下さればお待ちします。金曜日に業務のある方はお忙しいとは思いますが、よろしくご協力をお願いします。

正しい体温の測り方



風邪の心配な季節に向けて、体温の測り方のおさらいをしましょう。

一般的な検温は体温が安定していない食後や入浴後、運動した直後を避け、30分以上おいてからはかります。利用者の検温を介助する場合は、まず体温を測ることを伝え、脇の下に汗をかいていたら拭きます。腕を上げて体温計をはさみ、脇が開かないようにして、計測時間中は安静にします。寝た状態で測るときは横向きになり上側の脇の下で測ります。

高齢者は一般的に平熱が低めで、肺炎やインフルエンザにかかっても熱が出ないこともあります。平熱を知っておくことが大切です。

転倒予防は元気な今から②

先月に続き転倒予防のお話です。

転倒防止のためにも、筋肉を減らさない、維持することが大切です。そのために日頃の食事と運動に「ちょい足し」という工夫をしましょう。まず筋肉の維持、強化に不可欠なたんぱく質を「食事のちょい足し」で補います。たんぱく質は肉、魚、卵、乳・大豆製品に含まれているので、改めて一品作らなくても、朝食にチーズを足す、昼食のご飯にしらすを足す、夕食の味噌汁に豆腐を足す、納豆を添える、という具合に意識して「ちょい足し」をします。「運動のちょい足し」は歩数の「ちょい足し」がおすすめです。散歩、ウォーキングで筋肉ムキムキになることはありませんが、現状維持には最適です。1日5分からでも良いので、「ちょい足し」をしましょう。

(「知って安心転倒予防」日本転倒予防学会理事 山田 実 氏)

今月は個人情報保護をテーマに別紙を同封します。

必ずお読み下さい。また、受けたい研修テーマがありましたら、お知らせ下さい。