

南東北パワーリハビリテーションセンター

平成最後の節分、平成 30 年間は自然災害がとても多かったと思います。そんな思いと利用者様それぞれの思いを豆に込めて力いっぱい赤鬼にぶつけていました。新しい元号の年は、きっと良い年になるようにと期待を込めておりました。



ぼたん通信

3月号



一般財団法人 脳神経疾患研究所
 附属総合南東北病院 附属須賀川診療所
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川
 【平成三十一年三月十五日発行】

春に気を付ける病気について

春は気温の変化が激しい時期でもあり、私たちの身体も気温に合わせて変化する時期でもあります。8℃以上の気温差が起ると、人間は体調を崩してしまうそうです。血流が活発となり体温を放出するようになり、ホルモンの代謝にも変化が起こり、体調も情緒的にも不安定になりがちな季節です。

・花粉症

<症状>

くしゃみや鼻水、目のかゆみ等。

<原因>

スギ等の花粉に対するアレルギーで起こる。

<予防法>

花粉にできるだけ触れないように、マスクやメガネ等でカバーしたり、花粉の飛散量が多い日は可能な限り屋内で過ごすようにする。



・風邪を含む感染症

<症状>

鼻水、のどの痛み、咳、発熱、くしゃみ等。

<原因>

飛沫感染や接触感染によりウイルスが体内に侵入し増殖することで発症。

<予防法>

手洗いうがい、マスクの着用等を徹底して感染を予防する事。



・鬱病

<症状>

気持ちの落ち込みや、イライラ感、睡眠障害と食欲障害、又は物事に対する気力の低下等が現れる事がある。

<原因>

環境変化によるストレス、季節変化による自律神経の乱れ等が原因。

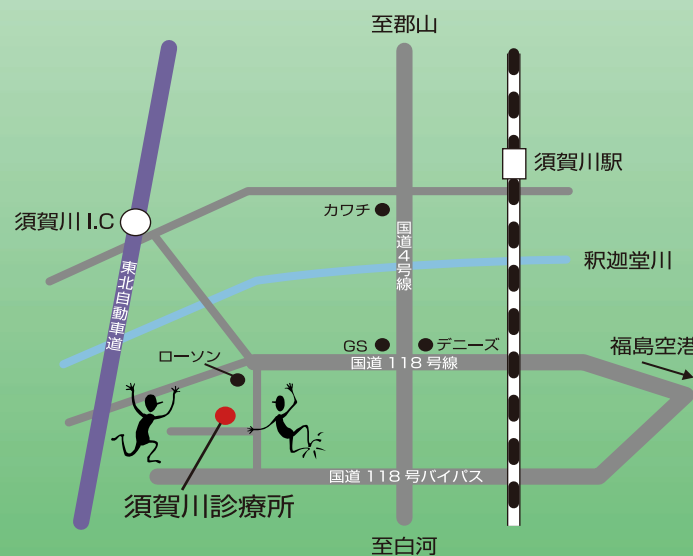
<予防法>

ストレスを溜めない為にバランスの良い『睡眠』『食事』『運動』を心掛ける。



冷えによる症状悪化が見られる病気は多く、高齢者が春先に症状を悪化させやすい病気としては、**膀胱炎、痔、神経痛、関節痛、腰痛、腹痛**等があげられます。

大きな気温差や気温の変化によって、冬とは違う冷えが生じるのが春です。春先の大きな気温差で負担がかかる自律神経を労わり、体を温める様にしましょう。



(一財) 脳神経疾患研究所
 附属 総合南東北病院 附属 須賀川診療所
 TEL (0248) 73-3331 (代表)
 FAX (0248) 72-9590
 南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川
 南東北パワーリハビリテーションセンター 須賀川
 TEL (0248) 73-3329 (通所直通)
 【関連事業所】
 南東北須賀川居宅介護支援事業所
 南東北訪問看護ステーション たんぽぽ
 962-0032
 須賀川市大袋町206-2
 e-mail: sukagawaclinic@mt.strins.or.jp
 homepage: http://www.sukagawa-clinic.com/

編集後記

月日の経つのは早いもので、今年度も残すところ後わずかととなりました。これからこの時期は、卒業や入学、就職など人生での大きな節目を迎えられる方が沢山いらっしゃると思います。不安や戸惑いもあるかもしれませんが、新たな出会いを楽しみに、元気に新たな年度を迎えられたらと思います。一年間ぼたん通信をお読み頂きありがとうございました。今後ともよろしくお願い致します。

ぼたん通信
 2019年 3月号
 発行 一般財団法人
 須賀川診療所
 ぼたん通信担当



『今月の利用者様の川柳・短文『作品募集中』』

たくさんの作品を有難うございます。今後も作品募集中です。是非ともご参加下さい。



『福は内 鬼は外 主の声力強く 今年も願いを込めて』

『老梅は 黄色く咲いて 遠くまで匂わす 春の訪れをしる』

『遅咲きの バラは朝に 初雪乗せて 太陽の照るのを 待ちつつ』

研修 参加してきました。

職種 介護福祉士 氏名：相良 恵

テーマ：後輩指導に役立つコーチング術

内容：＜目的＞

介護・福祉事業所職員の離職を予防し職場定着化を進める為、職員の意欲を引き出すなど人材を育てるコーチング術を学ぶ。

＜学んだ事＞

職場定着に必要なコーチング方法として相手の話しやすい環境を整え本人がやりたい事、なりたい事を引き出し行動を促せるコミュニケーション術でやりたい事を明確化、具体化しより高い目標を達成できるよう後押しする事で意欲の向上につなげていく。相手の長所を多く見つけどのような所が得意か活躍できるか意欲の引き出し方によっては無限の可能性を秘めている。個性と性格を理解し相手をわかった上でコーチングする事で信頼関係が生まれ職場の環境の活性化にもつながっていく。相手を理解し傾聴する事で相手の行ないたい事を具体化し抽象的な物事を整理し目標を立て仕事を行いやすくする事で行動の成果が表れる。

＜まとめ＞

職場環境をよくする事で相手が話しやすくなり共通の目標を具体化し利用者様へのサービスも向上していく。後輩指導を行なう上でコミュニケーションはとても大切であり信頼関係を築ける事で仕事における質の向上にもつながっていく。今後職場定着化を維持し働きやすい環境を提供していきたい。

《来月の通所リハビリ行事予定》

★ さくら祭



《来月のパワーリハビリ行事予定》

★ 桜餅作り



南東北通所リハビリテーションセンター 須賀川

日ごとに暖かい季節となりました。当通所にて2月2日に豆まきをしました。豆の代わりにお手玉を箱の中に投げ入れて数を競いました。豆は、「穀物には生命力と魔除けの呪力が備わっている」という信仰、または語呂合わせで「魔目（豆・まめ）」を鬼の目に投げつけて鬼を滅する「魔滅」に通じ、鬼に豆をぶつける事により、邪気を追い払い、一年の無病息災を願うという意味合いがあるそうです。皆さんのお宅の豆まきはどうでしたか？今年の冬は雪も少なく、春がもうすぐ訪れます。今年も良い一年である事を願っています。

