

ケアステーションだより

おがいかさま

第51号

H30年7月発行



～口腔ケア学習会を行いました～ イーエヌ大塚製薬株式会社

お口の大切さを見直そう！！

自分のお口で毎日食事をおいしく食べることは、心と体の健康を保ち、QOLを高め、人生をより一層豊かな物にしてくれます。しかし、口腔内に汚れがあったり口腔機能に障害があると、食べる楽しみを失うばかりでなく、低栄養・脱水、誤嚥、気道感染などを引き起こし、全身状態を悪化させ、QOLの低下にもつながります。

口腔ケアの目的

1. 虫歯・歯周病の予防
2. 口臭の予防
3. 味覚の改善
4. 誤嚥性肺炎の予防



今回の学習会で口腔内の観察のポイントを学び、今後の業務に役立たせたいと思います。

～個人情報学習会～ 生協病院にて

日常業務の注意点を含めて、わかりやすく説明して頂きました。

個人情報を実践的に保護するための医療生協さいたまの取り組みを学びました。

繰り返し学ぶ事で、意識を保ち続ける事ができました。



～不眠症について～

睡眠障害の中で、代表的なものといえば不眠症です。不眠症には、寝つきが悪くなる「入眠障害」、熟眠できなくなる「熟眠障害」、途中で何度も目が覚める「中途覚醒」、朝早く目が覚める「早朝覚醒」の4タイプがあります。日本人に多いのは入眠障害で、特に女性に多いです。不眠は加齢とともに増える傾向があり、生活習慣病をはじめ、さまざまな基礎疾患を合併するようになり、それが不眠につながります。

《良質な睡眠のためのポイント》

- ①朝、起きたら太陽を浴びる
- ②夕方以降は激しい運動は控える
- ③寝る前にカフェインは摂らない
- ④テレビ、スマホは寝る1時間前まで
- ⑤禁煙する



昼寝をする場合は、どんなに長くても1時間以内にします。不眠と縁を切るには、眠れない原因を取り除き、自然に眠りにつけるコンディションをつくることが不可欠になります。

《 職員募集 》ヘルパー・看護師・介護支援専門員

ヘルパー、看護師、介護支援専門員の資格をお持ちの方、私達と一緒に、楽しい職場、充実した毎日、ご利用者様の笑顔を作っていきましょう。興味をお持ちの方は、ご連絡ください。



生協ちちぶケアステーション
(居宅介護支援、訪問看護、訪問介護)

〒368-0016 秩父市阿保町1-11 TEL22-9902

生協ちちぶ在宅介護支援センター

〒368-0032 秩父市熊木町24-15 TEL25-2077

～まちなかカフェ ひだまり～ 6月13日開催



まちなかカフェ ひだまり	
スケジュール	
時間	内容
13:00	受付開始 血圧測定 ウェルカムドリンク
13:30	開会 あいさつ
13:40	全体への進行とカフェの説明
14:00	健康体操 カフェタイム・手作業
14:10	お菓子・飲み物の提供
14:30	談話 小物作成(希望者)
15:00	個別相談 専門職による相談
15:25	閉会あいさつ
15:30	終了