

●●● 健康豆知識 ●●●

冬はお肌が乾燥する季節です。カサカサしていて、靴下を脱ぐと白い粉がついてる、なんてのはかなりの乾燥肌になっています。乾燥によりかゆくなり、つい掻いてしまうと、肌が傷ついてさらにかゆみが増す悪循環になります。ついた傷から感染してさらなる皮膚トラブルになることもあります。

お肌のために保湿剤を塗りましょう

乾燥が強い場合は、保湿剤をたっぷり量を増やして塗るのではなく、回数を増やすと効果的です。お風呂上がりのほか、朝のお出かけ前など、なるべく皮膚が清潔なときに保湿剤を塗りましょう。お風呂

「けんこうと平和」を配布して頂ける方を募集しています

医療生協さいたまでは、加入頂いている組合員の皆さまへ毎月、「けんこうと平和」をお届けしています。組合員の皆さまに医療生協さいたまを身近に感じて頂き、さまざまな取り組みを知って頂くきっかけになればと思っています。「けんこうと平和」は日頃、1万人を超える配布者の皆さまに支えられ、手配りで組合員の皆さまのお宅に届けられています。しかし、近年は配布者の不足により、お配りできない地域もあります。そこで、お住いの地域で「けんこうと平和」を配布して頂ける方を募集しています。毎月1回ボランティアで数部～何部でも構いません。「月に1回だけなら」「散歩のついでで良ければ」など…。

ぜひ、お手伝い頂けないでしょうか？ご協力頂ける方は、下記にご連絡下さい。お待ちしております。

ご連絡・お問い合わせ

さいわい診療所

まちづくりコーディネーター 山内

電話番号 070-2154-7362

冬の乾燥はお肌の大敵

風呂上がりには塗るときは、皮膚がしっとりして乾ききらないうちに、塗ると効果的です。高齢の方は皮膚がもろくなっていますので、柔らかいクリームや、のびのよいローションタイプの保湿剤がよいでしょう。ドラッグストアで手に入ります。

看護師 伊集院聖子

通所リハビリのコーナー

プログラム紹介 集団体操

当通所リハビリでは各種集団体操を取り入れています。

椅子に座って行う体操を中心に自分の体力や体調にあわせて無理なく行っていました。

●例

セラバンド体操、棒体操、ボール体操、ペットボトル体操、モニター使用したリズム体操、脳トレ体操、いっどこ体操など。

●目的

- ・普段使っていない筋肉を動かしたり、筋肉や脳に刺激を与えたり、関節可動域を拡大させることで、転倒予防、怪我予防、腰や膝などの慢性痛予防、血行改善効果、認知症予防などを図ります。
- ・スタッフや他の利用者さんと一緒に体操や運動を行うことでコミュニケーションが生まれ、日常生活に楽しみができ、引きこもりの解消やストレス解消につながります。

さいわい診療所通所リハビリテーションは、さいわい診療所2階です。月～金曜日（午前・午後）、土曜日（午前）、2時間程度のプログラムです。見学大歓迎です。診察の待ち時間など、気軽にお越しください。見学の送迎もいたします（診療所からおむね3km範囲内）。※ご利用には介護保険の「要介護」または「要支援」の認定が必要です。

★ご家庭で眠っている健康器具、処分にお困りのリハビリ器具等がございましたらご連絡いただければ幸いです。

電話番号（直通）048-251-0350

（担当：柏崎、北嶋）

通所リハビリ・看護小規模多機能型居宅介護

について学習しました



10/31（月）午後に「通所リハビリと看護小規模多機能型居宅介護（以下、看多機）について」をテーマにした職員向けの学習会を開催しました。さいわい診療所・ケアセンターかがやきから合わせて29名の職員が参加をしました。まず始めに、2つの事業についての説明・事例報告を行なったあと、グループ交流と質疑応答の時間を設けました。

参加者した職員からは、「看多機について、通い・泊まり・訪問看護・訪問介護の多様な対応、緊急時の対応等再確認することができた」「利用者様のニーズに合わせて、多様なサービスを選択できることを踏まえ、支援に活かしていきたい」などの感想がありました。

学習会を通じて職員間の交流、新事業の具体的な話を聞くことができ、貴重な機会になりました。今後も両事業所での学習会を定期的に行う予定です。

ケアセンターかがやきの扉

感染対策を実施しての訪問

訪問介護部門では、コロナ禍でも安心・安全に訪問介護サービスを利用していただけよう対応策を行っています。

訪問時のフェイスシールドやN95マスクの着用、手指消毒の実施など、職員が媒介者にならないよう対応を行っています。職員自身の体調不良であったり、職員家族の体調不良等があった際は、出勤を停止し、さいわい診療所に指示を仰ぎながら、復帰の日時の調整をしています。

利用者様にも突然の時間変更や日程変更をお願いしてしまうこともありましたが、ご理解いただけて日時の変更等を了承いただき有難うございました。

これからも安心・安全にケアの提供が行えるよう、職員一同感染対策をしっかりと行っています。

訪問介護・定期巡回管理者 中村晋平

次回予告 !!
2022.1.13(金)
14:00~16:00
(予定)

さいわい診療所・CC かがやき

**オレンジ
カフェ** (認知症)

2022.12.9 (金) **開催!**
14:00~16:00

認知症のことで心配な方、お困りの方、一緒にお話してみませんか？どなたでも参加できます。お待ちしております。

主な内容：・脳トレ体操・おしゃべり

会場：さいわい診療所 1階
住所：川口市西青木 5-1-40
参加費：無料
主催：さいわい診療所
ケアセンターかがやき

（お申し込み・お問い合わせ）
ご参加頂ける方は、TEL
070-2154-7362（山内）
までご連絡ください。

※新型コロナウイルスの流行状況によっては企画の取りやめもありますので、参加希望の方は連絡を入れて下さい。