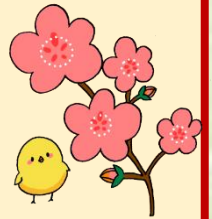


# ハッピーメディック通信

発行日 2024.2月 Vol.17  
有限会社ハッピーメディック

## 石走る垂水の上のさわらびの萌え出づる春になりけるかも

作:志貴皇子

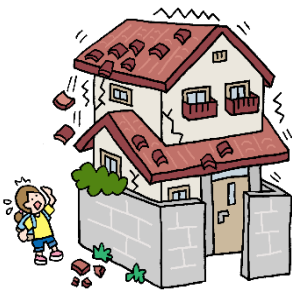


訳:岩のほとほり流れる垂水のほとりのさわらびが、芽を出す春になったことだ  
解説:万葉集の春を表す志貴皇子の有名な和歌。すがすがしく爽やかな歌で、春の到来の喜びを詠います。

## 【ローマリンダ】

### ～ローマリンダの地震対策について～

1月1日に能登半島を中心とする痛ましい地震被害がありました。正月元日の家族団らんの大切なひと時を一瞬にして奪われた方々の心中は察するに余りあるつらい、苦しいものであったことでしょう。ローマリンダがある松阪市は南海トラフ地震の被害想定地域ですので、他人事ではありません。連日、能登の被害状況が報道されていますが、災害が起こった時に福祉施設が大変難しい状況に陥る事がリアルに映し出されています。ローマリンダでも災害対策として食料や水、生活必需品を備蓄し、ネットを利用した職員連絡網や防災計画を立てておりますが、実際の大地震に対応できるか大変懸念されます。



そこで月1回行う防災委員会で被災後の対策について改めて検討いたしました。食料や水の確保が十分なのか、道が分断されたらどうなるのか、被災した職員が来れるのか、花の丘病院との連携を強める必要はないか…などなど検討すべきことがたくさん出てきました。早速ランタンや必需品の追加購入、避難経路の再確認等、対策はどれだけ行っても終わりはありません。時間の経過とともに危機意識が低下しないように、委員会を中心として被害対策に注力して参ります。



## 【ローマリンダ】

今冬はローマリンダ内で新型コロナやインフルエンザの感染例はありません。これは非常にありがたいことです。今年は穏やかな正月を迎えることが出来ました。入居者様に大きな負担を強いることなく、日常を元気に過ごしていただけることを嬉しく感じています。

ただ、学校や周辺の施設では、インフルエンザによる学級閉鎖や新型コロナの流行がみられていますので、引き続き感染対策を行ってまいります。ご家族様に於かれましても、1階喫茶室での面会など制限が続いておりますが、ご協力の程よろしくお願い致します。



## 【管理栄養士の一言メモ】

### ～日本人は食塩を摂りすぎている！？～

生きるために大切な働きをする食塩ですが、1日に最低限必要な量は大人でわずか1.5g。しかし、国民健康調査によると、日本人の1日食塩摂取量は10.1gでした。世界保健機構では大人で5.0g未満にすることを進めています。1日3食のうち1食あたり食塩2g程度が理想です。普段食べている食塩量はどのくらいでしょう？長い間食べた食塩の総量が、血圧の上昇に大きく影響します。これから一生でどのくらい食塩を食べるかが大きく健康に関わります。



漬物 5枚  
1.2g



梅干し 1個  
2.0g



味噌汁 1杯  
1.2g

## 【デイサービスセンター「フローラ」】

### ○12月 お楽しみ会・柚子風呂

・毎年恒例の柚子風呂を実施しました。  
皆さん、香りを楽しみ温まっていただきました。



・フローラ一年のご利用に感謝を込めて、大ビンゴ大会を年末に開催しました。  
その日の利用者様、全員にプレゼントが当たり喜ばれていました。



### ○1月 作品作り

・色紙に今年の干支や縁起物のイラストを利用者様の感性で貼ってもらい、手を動かす動作やどこへ貼ろうかと考えることで脳の活性にもつながり、楽しめました。



\*今年も利用者様と共に職員一同、「寄り添い」をモットーに支援させていただきます。どうぞよろしくお願い申し上げます。

## 【居宅支援事業所「ローマリンダ」】



新年の始まりは、北陸の震災に見舞われ、まだ多くの方々が不自由な生活を強いられています。この地方にも南海トラフ大地震がいつ発生してもおかしくない状態であると報じられています。自然災害は、いつ起こるか本当にわかりません。その為にも事前準備が大切になってきます。

今回の震災でも、水・トイレ・寒さ・避難場所等、家族で防災を考える良い機会になったのではないのでしょうか。最近推奨されているコンパクトで持ち運びやすく、カバンや車のダッシュボードに入れることが出来る「防災ボトル」をご紹介します。市販のウォーターボトルに非常食・絆創膏・消毒綿・ガーゼ・ウェットティッシュ・マスク・手袋・レインコート・アルミブランケット・カイロ・ホイッスル・ミニライト等を詰めたものが一般的なものとなります。薬の情報や緊急連絡先を書いた紙も有効かと思えます。



いつ起こるか分からない災害ですが、落ち着いて命を守る行動をしたいものです。

## 【訪問介護事業所「ハッピー」】

### ～ヘルパーの知恵袋10～

今年も花粉のシーズンがやってきました。  
花粉やハウスダストでくしゃみや目のかゆみが出てつらい思いをされる方も多いと思います。対策としてはこまめな掃除や室温や湿度の維持も大切なようです。  
そこで今回は掃除についてご紹介します。

掃除機掛けは、早く動かすと逆にほこりを舞い上げてしまう可能性がある為ゆっくりコンパクトに動かす方が良いでしょう。寝ている間にほこりが下に落ちる為、朝に掃除をするのがいいとの事。掃除機は隅を吸い取る事が難しい為、隅だけ拭き掃除をするようにすると良いかもしれません。日頃の掃除の時に良かったら取り入れてみてください。



