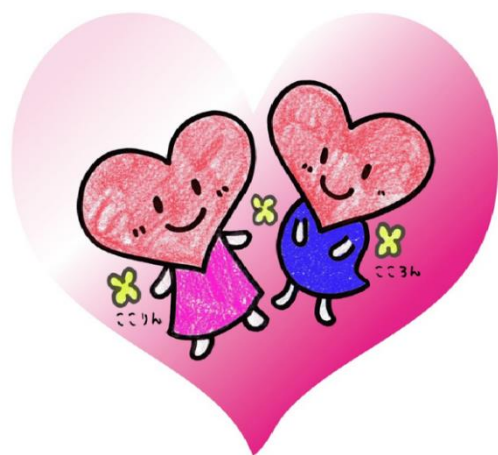


ホームヘルパー・ガイドヘルパー

ヘルパー便り

発行：豊中市社会福祉協議会ヘルパーステーション

平成28年 11月発行 第13号



立冬を過ぎ、朝夕の冷え込みも本格化して厳しい冬の到来を感じられる今日この頃ですが、皆様お元気でお過ごしでしょうか？寒い冬は体調を崩しやすい季節ですが、体調管理をして元気に過ごしましょう。

私たちヘルパーは、利用者様により良いサービスを提供させていただく為に、日頃から研修等を行い、又心身共に元気に過ごせるよう体調にも気をつけています。

そこで今号では、私たちヘルパーが毎月全員で行っている定例会の様や、介護職員として身につけるべき「セルフケア」についての研修内容を紹介させていただきます。ぜひ皆様も参考になる所があれば試してみてください。

《第14回いきいき長寿フェアに参加しました》



豊中市介護保険事業者連絡会と豊中市主催のいきいき長寿フェアが10/23(日)に豊中市役所で行われました。津軽三味線や和太鼓の演奏等の様々なイベントや、介護サービスの実演や福祉用具の展示等がありました。

私たちヘルパーステーションでは、デイサービスセンターと共に、毎年ご好評いただいている「脳年齢測定」を行いました。今年も多くの来場者があり、盛況な1日でした。

～毎月第3水曜日はヘルパー定例会～

毎月ヘルパーが
全員集合しています！

定例会では、連絡事項やスケジュールの確認の他にも、ヘルパーの質の向上の為に外部研修参加者による伝達研修を行っています。



山笠ヘルパーによる感染症予防研修の様子



インフルエンザや風邪等のウイルスが体に入らないようにするには、毎日の感染予防（うがい、手洗い、マスクの着用）や体の免疫力を高めることが大切だそうです。ぜひ習慣づけていってください。



～利用者様の声～



ヘルパーさんと一緒に
掃除や食事作りをしています。
ヘルパーさんが来てくれることが
とても楽しみです。
※詳しくはブログにて



随時
更新中！



福祉サービス課のブログ

<http://www.toyonaka-shakyo.or.jp/blog/>

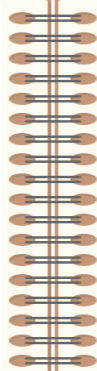
研修「介護職員として身につけるべきセルフケア(※)について」のご紹介

(※)セルフケアとは・・・自分で自分の健康を管理すること

《リラックス効果を上げるには》

爪の生え際を横からゆっくりと軽く揉む

★薬指は神経が高ぶってしまうので、リラックスしたい時は行わず、眠気を覚ましたい時に行うこと。



《むくみを取るには》

横になって足を上げる



足関節の曲げ伸ばしをする
(力はあまり入れず、ゆっくりと行う)

～リラックスする為の入浴方法～

★湯温・・・38℃～42℃（目安は体温+4℃）

★湯量・・・半身浴（みぞおちの辺りまで浸かる程度）

★時間・・・20～30分程度（頭皮から汗が吹き出る程度）



ゆっくり入浴する為に、本を読む・音楽を聴く・アロマオイルを加える・

暗室にする・・・という方法でリラックス効果を上げることができます。

★村田年穂先生より（マザーレイクテクニク協会テクニクトレーナー）★



セルフケアは「根気」と「コツ」で習慣化することが重要です。すぐに効果が現れるものではありません。

ゆっくりと入浴したり程よく体を動かすことで、リラックス効果が期待できます。又、体温を上げることで代謝や免疫力の向上につながります。

その日の疲労はその日のうちに解消・軽減させることを目標として、毎日少しずつでもやり続けることが大切です。

↑ 研修部会主催で行われた村田先生の研修の様子

住み慣れた家で安心して暮らしていただけるようにヘルパーがお手伝いいたします。



豊中市社会福祉協議会ヘルパーステーション

〒561-0803

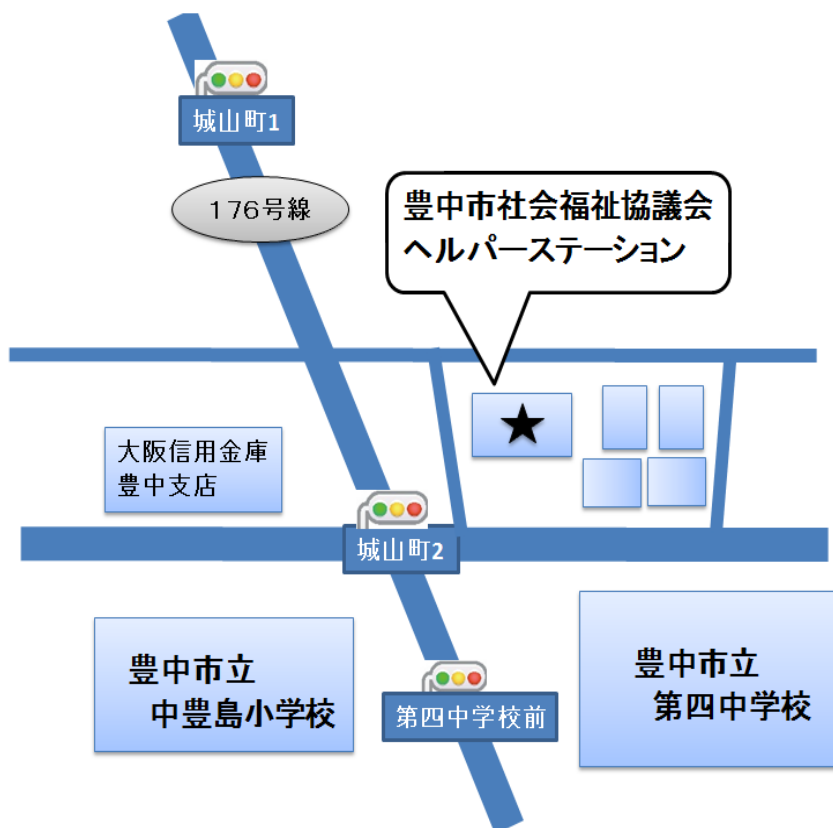
豊中市城山町2-9-3

TEL：06-6867-1732

FAX：06-6867-1735



阪急バス「第四中学校前」より徒歩5分



私たちと一緒に介護のお仕事しませんか？ ホームヘルパー随時募集中！