

まもなく桜の季節というこの時期、未曾有の震災に見舞われた皆様の御苦勞お察し申し上げます。

～今月の行事予定～

○ 4/ 6(水)、20(水) 音楽療法

【震災時に受けやすい健康被害とその応急処置法】

◎きず

すり傷、切り傷、刺し傷等がありますが手当の目的は止血、感染防止、痛みの除去です。
傷口をよく洗い流し消毒したうえで絆創膏やガーゼ、包帯などで被って保護します。
縫わなければならない大きな傷はできるだけ止血し病院で治療を受けて下さい。
ズキズキ痛む時には傷の位置を心臓より高くすると楽になります。



◎出血

大きな血管が切れた時以外は傷口を心臓より高くしガーゼや布をあてて圧迫すればほとんどの場合、止血できます。これで止らない場合は傷より心臓に近い方の血管(動脈)を指や手で圧迫します。
吐き気や呼吸障害、意識障害がある場合は身体(頭)の中で出血している場合があります。
至急、医療機関で治療を受けて下さい。

◎打撲

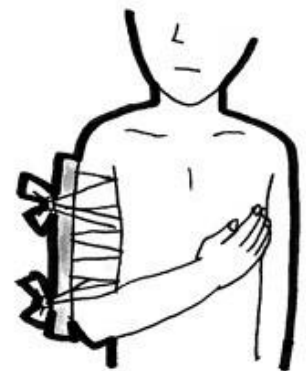
打ち身の手当ての目的は痛みや炎症を抑えることです。
骨折していない様なら湿布薬を使い様子を見ます。

◎骨折

本人では判断のつかないことがあるので注意が必要です。
痛みが増さないよう楽な位置で骨折部位が動かないよう副木等で固定します。

◎やけど

手当の目的は感染防止と皮膚の保護です。
やけどをすると普段より感染しやすくなります。
軽度の場合は冷水や氷で冷やし包帯をあてます。
水ぶくれができる中程度では軟膏や油は塗らず冷やした後きれいなタオル等でやけどを包み病院で治療を受けましょう。
服がはりついている場合は、服のままで冷やし病院へ、さらにひどいやけどの場合、成人で皮膚の10%～20%以上の時にはショックをおこし生命に危険が生じるため大至急病院で手当を受けましょう。



【看護師 市原】

リバーサイド悠悠で取り組んでいる、ケアカンファレンスをご紹介します。
一人の利用者様について担当看護師、介護士、理学療法士、栄養士が集まって会議を行い、各部門で情報を共有することで、「より良いサービスの提供」を目的として行っています。

具体的な検討内容としては、「在宅復帰への支援について」「認知症の方への関わり方」「離床時間を増やすためには」などを行ってきました。

ケアカンファレンスへのご家族様の参加も歓迎しています。
ご希望の方は、お気軽にお問い合わせください。

【理学療法士 樋口】



噛む力について。



肥満の予防や改善方法として「咀嚼」が注目されています。

よく噛んで噛み砕く過程を「咀嚼」といいますが、「咀嚼」をたくさんすることによって、肥満、糖尿病、骨粗しょう症の予防に効果があることなども最近の研究でわかってきています。また、食生活の基盤を形成する小児期では、硬い食物を咀嚼することによって脳の発育の活性化や口や顎の発育を促すとも言われています。

☆噛む力♪



～よく噛むことによる主な効用～

①	唾液が増加する。
②	食べ物を味わうことができる。
③	満足感を得られる。
④	脳の活動が盛んになり学習効果が向上する。
⑤	歯の病気の予防。

噛む力を養うことで様々な効用が期待できるため、「歯」のケアに力を入れて取り組んでいかななくてはなりません。

【管理栄養士 渡辺】

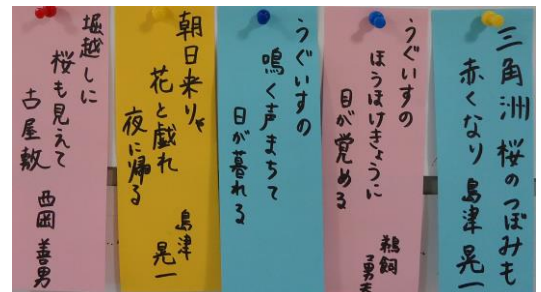
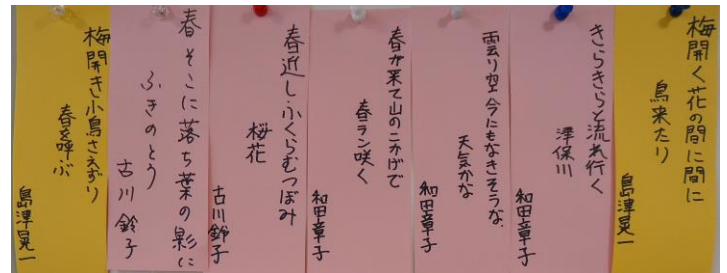
おやつバイキング

ご利用者様一人ずつに職員が付き添い、ご自分でお菓子を選んでお取りいただくという本格的なバイキングを行いました。パウンドケーキ、饅頭、大判焼き、ようかん、きんつばなどのメニューをお饅頭や大判焼きは四つ切にしているような種類を食べていただけるようにしました。利用者様からは「種類が豊富」「自分で選べて良かった」「たくさん食べられた」「楽しかった」と好評でした。



3月の俳句

兼題『春』



医療法人社団実践会

介護老人保健施設

リバーサイド悠悠

〒501-3936 岐阜県関市倉知字下野1712

☎ (0575) 23-6500 (代)

FAX (0575) 21-0488