

# ライフサポート 杏の里



=第7号=

平成21年3月 発行

医療法人杏山会

ライフサポート杏の里

〒993-0075

長井市成田1888-1

(TEL)

0238-87-8008

(FAX)

0238-83-1211



## 標準予防策の徹底

皆さん、インフルエンザの予防は毎年されていますか？今年のインフルエンザは薬の効果が現れない等、問題になりました。現在のところ新型のインフルエンザは確認されていませんが、新しい気持ちでゆるんではまいこの時季、油断は禁物です。

手洗いは感染症予防の基本といわれています。

＊手洗い

＊マスクの着用

＊うがい

といったことが大切となります。その他、**バランスのよい食事、十分な休養・睡眠、適度な運動**も感染しにくい体づくりを感していくことも大切ですよ。



5	3		7				
6			1	9	5		
	9	8				6	
8			6				3
4			8		3		1
7					2		6
	6					2	8
				4	1	9	
				8		7	9

皆さん、**数独**ってご存じですか？簡単にルールをご説明させていただきます。

縦・横の各列及び、太線で囲まれた3×3のブロックに同じ数字が入ってははいないことになっていきます。一つの列(3×3)のブロックに入っているマスを探すとポイント。

時間があまる時にでもチャレンジしてみてください。

## 杏の里のわいわい

### 職員資質向上委員会より

杏の里では、研修会やセミナーに参加し、学んだことを、職員間で共有する場として、月に1回、2回、職員資質向上委員会を開催しています。今回は、「高齢者虐待防止」と「高齢者のうつ病」について、議題にあげられた二点を紹介します。

#### ◇高齢者虐待を防ぐために◇

これは、1月に山形市体育文化センターで開催された研修での議題です。虐待に関する報道を何度かご覧になられた方がいらつしやうと思います。虐待は、

- ◎身体的虐待
- ◎心理的虐待
- ◎性的虐待
- ◎介護・世話の放棄(ネグレクト)
- ◎経済的虐待

と大きく5つに分けられます。中でも多し虐待とされているのが身体的虐待と心理的虐待とされていますが、最近では介護・世話の放棄も問題視されてきています。

高齢者虐待防止ネットワークの存在を地域に周知徹底する必要を感じています。また、普通の生活で出来ることでも正しい「気づきのアンテナ」を持つことを心がけて行きたいと思っております。

◇高齢者のうつ病に関して◇

ケアマネジャー・ヘルパー等を対象に高齢者うつ病研修会に参加させていただきます。

「このころ元気いきなり」という資料の中には、高齢者のうつ病の特徴、うつ病の予防について、四つご紹介されています。

- ①うつ病と気づきにくいときがある為、見落とされやすい傾向
- ②身体症状やイライラ感が強く見えたりする
- ③認知症と間違われてたりすることがある
- ④自殺の頻度が高い傾向にある

高齢の方に限らず、うつ病と診断される方が増えてきている現状があります。早期発見・早期治療は最も重要なこととすることを再認識しなす。

## 編集後記

例年より、雪が少なくて過ぎやすかったと思う反面……。外では、ネコが追いかけてつこをしている光景を見つけて、「えっ、もう春ですか?」と疑問におもいませんか?こんな天気じゃ勘違いもするよなあと思ったりもしたりして。(笑)

本当に一月?今、二月なの?という感じで3月を迎えたような気がします。

話変わって、つい最近の出来事なのですが、気になる情報を耳にしました。

★『草食系男子』という言葉をご存じですか?ニュースで取り上げられている程、話題になっているようです。

『草食系男子』とは、積極性がなく家庭においては優しい男性との事で、草食系とされる男性が増えてきているようです。「へえ、一と思わず口にしてしまった私でした。おつきあい頂きました。ありがとうございます。次号もよろしくお願致します。お楽しみに★



6	7	8	9	10	11	12	13	14	15
5	6	7	8	9	10	11	12	13	14
4	5	6	7	8	9	10	11	12	13
3	4	5	6	7	8	9	10	11	12
2	3	4	5	6	7	8	9	10	11
1	2	3	4	5	6	7	8	9	10

