

# 衛生的な手洗い手順

(医療現場において感染の予防策として行う手洗い)



手指の洗浄

1 流水で洗浄する部分をぬらす。

2 薬用石けんまたは消毒薬などを手のひらにとる。手のひらを洗う。

3 手のひらで手の甲を包むように洗う。反対も同様に。

4 指の間もよく洗う。

5 指までよく洗う。

6 親指の周囲もよく洗う。

7 指先、爪もよく洗う。

8 手首も洗う。

9 流水で洗い流す。

10 ペーパータオル等で拭く。

11

ヨシダ製薬

## ☆風邪によい食べ物

風邪の時の基本は、身体を温める食べ物、良質のたんぱく質と抵抗を高めるビタミンA、Cが特効薬です。

### \*卵・・・消化がよく栄養豊富

卵はたんぱく質やビタミンが豊富。白身にはリゾチームというのどの痛みや痰を切る薬に利用される成分が含まれています。胃腸に負担の少ないミルクケーキがお勧め。卵酒は引き始めの微熱には効きますが高熱時には悪化を招くことがあるので、注意が必要。

### \*大根・・・のどの痛みや咳に

消化酵素が豊富で消化促進だけでなく、咳や痰を出しやすくしてくれます。

### \*ネギ・・・身体を温める

引き始めに良く効きます。熱があり、寒気がして汗が出ないときに有効です。

### \*生姜・・・咳と痰切りに

風邪の頭痛、咳、鼻づまり、冷えに効果的です。

### \*梅・・・解熱作用あり

梅干の種を取って練り、熱湯やお茶を注いで飲むと身体が温まり熱が下がります。また、梅肉は食あたりや下痢、嘔吐、腹痛にも役立ちます。

### \*みかん・・・咳と痰をとめる

果肉を食べたりジュースにすれば、水分やビタミンCの補給、食欲増進に役立ちます。ただし、果肉は身体を冷やす作用がある為、冷え性の方、腎炎の方、膀胱炎になりやすい方は多食するのはお勧めできません。

\*身体を冷やす作用のある食べ物はのどや口の渴きをよくしたり熱を下げる作用がありますが、悪寒のある風邪の初期にとるのは望ましくないので気をつけましょう。

(『大阪健康だより』より)

# 楽寿



新年あけましておめでとうございます。

昨年のご家族様にご協力いただき、あたたかく見守ってくださったおかげで無事に過ごすことができました。

本年も皆様が穏やかに楽しく過ごして頂けるよう、スタッフ一同、力を合わせて頑張っていきます。

2006年、皆様にとって明るく楽しい一年となりますように…

## 7月23日(土) 夏祭り



7月23日、涼しげな夕べのなか近隣の方々、ご利用者のご家族を交え、楽しいひとときを過ごすことができました。この日の夕食は、豪華な屋台バイキングでした。皆さん、ほっぺたがおちそうになるくらい、満足した様子で食事をしてみえました。また、毎年恒例の盆踊りや花火も盛り上がりました。花火の点火で、スタッフが四苦八苦するのを皆さん笑って見ておられました。素敵な夏の夜の思い出になりました。

## 9月11日(水) 敬老会



9月に入り、爽やかな風が吹く季節となり、北新田保育園の可愛い園児達を迎え、9月11日に敬老会が行われました。園児達の一生懸命で愛嬌たっぷりの姿に、皆さん思わずほほえんだり、一緒に楽しんだり和やかな時間を過ごしました。

## 10月1日(土) 遠足



爽やかな秋風が快い季節となってきた10月1日、平針農業センターへ遠足にでかけました。陽気にも恵まれ、気持ちよく散策したり、名物のアイスクリームを大勢の方が召し上がっていました。外の空気を感じて皆さん、満喫されたようです。

## 11月12日(土) 文化祭



秋とはいえ暑いくらいの陽気の中行われた文化祭。各フロアに分かれてブローチを作ったり、花を植えたり(玄関前にあるプランターが皆さんの作品です!!)、食堂にて琴の演奏行われる中、本格的な抹茶と和菓子を楽しみました。1階と3階で行われたフリーマーケットでは、引換券で好きな物を2点選び、皆さんから終始笑顔が見られました。翌日には、引き換えた服を素敵に着こなしてくれ、スタッフを喜ばせてくださいました。

## 12月23日(日) クリスマス会



寒さも増し、雪の季節となった12月、クリスマス会が行われました。お昼になると、大きなサンタが皆さんの元へプレゼントを届けにやってきました。突然の事に驚きながらも英語で話しかける方もいらっしゃいましたo(^-^oその後には学生さんによるコーラスを聴き、皆さんうっとりされていました。とても有意義な時間を過ごして見えました。

## 新人紹介



西川 晃子さん

### 今後の抱負

初心を忘れないことと、心にゆとりを持っていつも周りに気配りができるように心がけていきたいと思います。

### 高垣事務長より西川さんの印象

落ち着いて穏やかな人柄は、きっと皆様に安心感と信頼感を与えるでしょう。いつまでも初々しさを忘れずに。

