

第 47 号
平成 19 年
10 月発行

一日一回積み重ねて出来る危機管理

社会福祉法人りんさく福祉会

理事長 須田 凜

ちょっとしたことを毎日繰り返すことが、人生や職場を大きく変えるきっかけになると知ったら、皆さんはどう取り組みますか。『一日一回、同じ時間に、同じ場所で、同じことを繰り返すことが、奇跡的な効果を生み出す』という考え方があります。人の美点を一日一個みつける。百円玉を一日一枚節約する。ゴミを一日一つ拾う、等等探せばたくさんあります。これらの行為自体は、取り立てて難しいものではないはずです。人の良いところを見続ければ人間関係に変化が現れ、ゴミを一つ拾うことでも、環境の美化にも繋がるはずです。「ローマは一日にして成らず」です。遠大な計画であっても、一步一步積み上げていかなければ実現出来ません。職場内においても一つ一つ気づくものがある筈です。良い事は毎日続ける、改善したいものがあれば一日一回少しずつ積み重ねながら改善作業を進める。これらのことは、職場での危機管理にも繋がるのです。最近、多くの企業で、不祥事が相次ぎ報道されています。普段、何気無く働いている私

達の周囲にも、事故やミスを犯す危険性はたくさん存在しています。失敗を起こす第一の原因は「慣れ」です。人間は環境への適応力が高い生物ですが、危機的な状況にもいつの間にか、順応し、危機への感度が弱くなってしまう。「わかっているさ」という過剰な意識、傲慢さが悪しき慣れを引き起こすのです。第二の原因は「忘れること」です。忘れた時にやって来るのが、思わぬ事故です。過去に貴重な失敗を経験していても、その時の思いを忘れてしまった時が危ないのです。失敗の忘却を防ぐには職場内での毎日一回の申し送りです。職場内外施設の見回り、入居者の身の観察を怠らない事です、単純な作業でも慣れや先入観にとらわれないで、続ける事が危機管理・安全対策の基本なのです。心を引き締めて、一日一回、一日一善という目標を立てて実行する。その積み重ねを忘れずに仕事に臨みたいものです。



施設駐車場入り口にあるさるすべり(百日紅)の樹花が満開となりました。開設4年目にして、初めて見事に咲きました。とても綺麗でした。

「チューリップ」の球根を植えました。

十月十三日（土）秋晴れの中、来春に綺麗な花を咲かせてと願いを込めて、チューリップの球根を入居者の皆さんで植えました。入居者様がひとり一個ずつしっかりと手で植え込み最後に上土を掛け終了となりました。入居者様から「早く、綺麗な花をみたいね」とか「どんな花を咲かせてくれるのかしら」など来春を楽しみにしている様子でした。



「カラオケ倶楽部」

毎月定期的に行なわれている「カラオケ倶楽部」の活動を紹介させて頂きます。カラオケは皆様に楽しく歌って頂く事により、たくさんの効果が期待できます。一般的にはストレス解消が良く知られていますが、その他に、歌を唄う事により、肺機能や腹筋の働きを良くする事や、懐かしい音楽を聴く事により、その曲に付随した記憶が蘇ったりするといわれています。



「避難訓練」

十月十九日（金）午後二時三〇分より、厨房より出火を想定した火災訓練を行いました。避難に際しましては、二階ユニットは、歩行可能な入居者様を除き、職員が背負い階段を降りて避難を致しました。全員の非難が終了し、全員の人数を確認して自衛消防隊長（施設長）に報告して非難訓練は終了致しました。その後、新人職員二名による消火訓練を行いました。



『一口健康メモ』&『現代の養生訓』の紹介 ①

今月より、理事長が医院開業より三十年間、年二回患者さん等に宛てた『暑中見舞葉書（一口健康メモ）』と『年賀葉書（現代の養生訓）』を紹介させて頂きます。

『現代の養生訓』

昭和六二年 年賀

年寄りの冷や水

冷や水を浴びると、皮膚の血管は収縮し血液は臓器に流れ込んで血圧を上げる。健康な若い人には諸器官の機能を活発にし刺激になるが、高血圧の人や高齢者には急激に心臓に負担をかけ危険である。古来、お年寄りに向けられた敬愛の情は、年輪に裏打ちされた知恵にあつたはず。ほどほど。しかし今年も頑張りましょう！

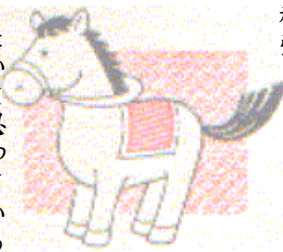


平成二年 年賀

美健賢食

人は皆、美しく健康でありたいと思っている。しかし、そのために、正しい食事での健康管理を忘れてはいないだろうか。

食の歴史をたずね、老人の知恵と教訓を今日の食卓に賢く生かしたいものです。適度な運動を中心に塩分、糖分、脂肪および、嗜好品の過剰摂取に注意しましょう。



昭和五八年 年賀

ガン予防対策一二ヶ条

- ① 偏食をしないで、バランスのとれた栄養を摂る。
- ② 同一食品を繰り返してはとらない。
- ③ 食べ過ぎない。
- ④ 深酒しない。
- ⑤ 喫煙は少なくする。
- ⑥ 適量のビタミンA・C・Eをとる。繊維をとる。
- ⑦ 塩分をとり過ぎない。あまり熱い物は食べない。
- ⑧ ひどく焦げた部分は食べない。
- ⑨ かびのはえたものは食べない。
- ⑩ 過度に日光にあたらぬ。
- ⑪ 疲労は避ける。
- ⑫ 体を清潔に保つ。



平成四年 年賀

皮膚は最大の臓器

皮膚は、からだを守る最前線で、外敵から内臓を守る大切な防御機構を持った組織です。健康が不健康か、顔の色をみればわかります。即ち、皮膚から内臓のメッセージを読むことができます。皮膚は「内臓の鏡」と言われるのもその為です。

—素肌美人及び美身に心がけましょう—



平成十二年 年賀

平成十二年四月 介護保険が発足

医療保険の他に新しく介護保険の制度が始まります。日常生活での介護・支援を要する方々のための保険です。

介護保険の申請↓訪問調査↓かかりつけ医意見書↓審査↓認定↓介護サービスの計画作成とランの作成等についても、かかりつけ医の当院にご相談下さい。



平成七年 年賀

健康のための歩行（散歩）

飽食の時代となり、糖尿病や高脂血症、肥満が増加しています。食事療法も大切ですが健康のための、簡単な運動療法（散歩）を紹介します。

「基本」

本 スピード：ハ〇〇〜一〇〇〇歩／分
(一〇〇〇〜一三〇〇歩／分)

「ステップ」

- ① 一日一〇分位から開始
- ・ 二〜三日毎に一〇分程度増加
- ・ 一〇〜十四日かけて一日の目標値に到達させる

「心拍数」一二〇／分を超えない強度で行う

※週一回のゴルフやゲートボールは運動療法とはいえません。



「望洋荘にはこんな住民もいます」

薄磯ユニット入口に住むセキセイインコの「杉浦ピー子」・「稲村ピー子」ちゃんです。二羽のインコは色も同じですが、全くの他人（他鳥？）です。それぞれの御主人が御自宅で飼われていましたが、御主人が望洋荘へ入所された時に一緒に引越して来しました。望洋荘開設の時ですので、もうすぐ四年になります。鳥の年齢としてはかなりの高齢になっています。つい最近までは、正面玄関前で御来荘のお客様をお出迎えしていましたのですが、御主人が毎日、餌と水を取換えるのに近くの方が便利という事で、今は二階の薄磯ユニット入口に移り住んでいます。今も毎日、元気に「ピー子ちゃん」とか「おはよう」とか話しをしています。



大きい籠にいる方が「稲村ピー子」です。特徴としては不慮の事故で片足を失っています。「杉浦ピー子」は気性が荒く、噛み付き行為がありますので御注意下さい。

永崎ユニットに住むウーパールーパーの「ブー子」ちゃんです。今年の夏より住み着いています。最初は一〇センチ程度でしたが、どんどん大きくなって今では倍ぐらいに成っています。夜行性ですので、日中はあまり活動しませんが、餌（ミミズや市販のザリガニの餌）に飛びつく速さは凄いです。



十一月の行事予定

- 十一月三日（文化の日）午前十一時三〇分～全ユニット「芋煮会」正面玄関前
- 十一月二三日（金）午前二時～四倉ユニット「紅葉狩り」小玉ダム
- 十一月二七日（火）午前十一時～薄磯ユニット「食事会」
- 十一月二八日（水）午後十二時三〇分～豊間ユニット「ハワイアンズ」
- 十一月三〇日（金）午前十時～勿来ユニット「暮らしの伝承郷」

【十一月のお誕生会予定】

- 十一月五日（月）午前十時～豊間 十文字芳子様（九五歳）誕生会
- 十一月五日（月）午前十時～四倉 高橋 信子様（九二歳）誕生会
- 十一月八日（木）午前一〇時～勿来 根本 喜美様（八六歳）誕生会
- 十一月二〇日（火）午後三時～勿来 箱崎 清 様（七五歳）誕生会
- 十一月二四日（土）午後三時～豊間 本導マサヨ様（百歳）誕生会
- 十一月二四日（土）午前九時三〇分～四倉 佐藤 榮子様（八二歳）誕生会
- 十一月二五日（日）午後二時三〇分～永崎 星野 之一様（七四歳）誕生会
- 十一月二七日（火）午前十時～薄磯 大平ふみよ様（九三歳）誕生会

今月の言葉その・（倫理研究所編標語集から）

やればできる、
やらねばできない
当たり前のことだが、どれほど多くの人が理屈をこねまわし、やりもしない前からギブ・アップしていることか。やらなくちゃ何も始まらないのは、不滅の真理なのに。

編集後記

『望洋 荘』便り
平成十九年十月三十一日発行
発行所 いわき市

社会福祉法人 りんさく福祉会
介護老人福祉施設 望洋荘

電話 (0246) 55-7373
FAX (0246) 55-7255