

朝晩涼しいことが多くなってきましたね。毎日着るものに迷う季節です。さて、9/23（土）に認知症啓発マラソンイベント『RUN 伴』が開催されます。正午近くには、あわら複合駐車場で太鼓や吹奏楽の演奏、炊き出しも行いますので、お時間のある方は是非いらしてください。

※衣類やタオルなど、持ち物には必ず記名をお願いします。

もし記名がないものがあつた場合、こちらで記入させていただくことができますのでご了承ください。

いきいき

NO.14 平成29年9月 **だより**

あわら複合ケアサービス

TEL 0776-77-2282

あわら市二面2丁目302番地

8月の風景

スイカ割りをしました
当然、赤いスイカ・・・と思いきや、割れてびっくり！！
黄色いスイカでした
でも赤いスイカより甘かったみたいです！！



～介護者の心と体の健康づくり～その2

今回は先月号の続きで、介護ストレスに対応するためのキーワードをお伝えします。ご自宅での介護生活によって起こる身体の不調やストレスによる精神的な不調への対処法は、**発想の転換**がキーポイントです。



8つのキーワード

- ① 家族を介護に巻き込みましょう
- ② 完璧を望んではいけません
- ③ 自分をほめてあげよう
- ④ たまにはプロに任せる
- ⑤ 明日にまわすことも必要
- ⑥ 一人で抱え込まない
- ⑦ 素直に喜怒哀楽を出す
- ⑧ 介護は人生の一部だ



質のいい介護を行うためには介護者自身が心身共に健康であることが重要です。
無理をしないようにしましょう。

9月9日は『救急の日』

看護師より



『救急の日』は、「きゅう（9）きゅう（9）」のロゴ合わせに由来しています。一般に救急医療の理解と認識を深めてもらうことを目的に、1982年に厚生省（現在の厚生労働省）が制定しました。

さて救急といえば・・・皆さんは救急車をどのように要請するか、ご存知でしょうか？通報の際に落ち着いてはっきりと伝えられるよう、確認しましょう。

1. 『119』番にダイヤルします（携帯電話であっても、局番は必要ありません）

2. 「火事ですか？救急ですか？」と尋ねられます

→「救急です」と答えます

3. 「住所はどこですか？」と尋ねられます

→住所を市区町村から告げます

（わからなければ目印になる建物や交差点・通りの名前、電柱に書かれた地番などを伝えてください）

4. 「どうしました？」と尋ねられます

→事故や搬送してもらいたい人の状態を簡単に説明します

5. 「おいくつの方ですか？」と尋ねられます

→救急車で搬送して貰いたい人の年齢を回答して下さい。

（正確な年齢が分からない場合には、「60代」といったようにおおよその目安を回答して下さい）

6. 「あなたの名前と連絡先を教えてください」と尋ねられます

→救急車を要請した、あなたの名前と連絡のとれる携帯番号などを回答します

（救急車の要請場所が分からない場合に、コールセンターから折り返しの連絡をとるためのものです必ず回答して下さい）

7. サイレンの音が聞こえたら、できるだけ救急車を誘導してください

（ただし、指示されたことがあれば、そちらを行ってください）

8. 救急隊が到着したら、行った応急手当、容態の変化、傷病者の既往歴などを報告してください



救急車を呼ぶことは滅多にありませんが、
イメージトレーニングは定期的にとけるとよいですね

★あわら複合ケアサービスの精神★

理念 私たちはいつもあなたのそばにいます

- 目標
- ① 自宅での介護を希望されるご家族様を応援します
 - ② 日常生活でできる活動を通して筋力低下を防ぎ、脳の活性化を図ります
 - ③ 地域に密着したサービスを提供します

