

心肺蘇生法

命をつなぐリレーの重要性

救急車の到着待ちは、平均で8.5分といわれています。心臓が停止してから1分ごとに、救命率は7〜10%下がります。その間に、おなかに出来ることをおこなうことが大切です。19番通報時に心肺蘇生法が必要な状態であれば、指令員が電話で指導してくれます。



救急車到着まで8分（コロナ前）
コロナ後は11分

救急車が来るまでにできる事！

つつじ荘新聞

上級救命講習に参加してきました。けがや病気の悪化を防ぐため、心肺蘇生法の流れを紹介いたします。身体的に私にはできない、自信がないとお考えでも知識として備えたいですね。「一人では躊躇してしまうことも、数人集まれば自然と各々自ら役割を担い、救命につながる」と講師からお話がありました。コロナ禍での注意点は、*すべての人に感染の疑いがあるとして対応、*成人への人工呼吸はしない、*呼吸確認時も顔を近づけない、距離を置く、講習会では「あんしんカード」について質問！救急隊員は玄関裏にあんしんカードステッカーがはつてあるか必ず確認するそうです。



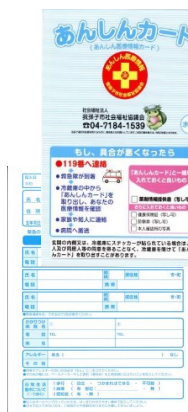
あんしんカード準備していますか？

あんしんカード利用イメージ



他にも方法があります。所長までお問い合わせください。

- * 入手方法
65歳以上の一人暮らしの方は民生委員を通じて配布。
- * 65歳以上の高齢者のみの世帯は我孫子市社会福祉協議会及び各地区社会福祉協議会で申請し配布。
- * 有料配布（1セット百円）



1人暮らし高齢者の方が急病の場合でも救急隊に必要な情報が伝えられる手段が「あんしんカード」です。

発行年月日
2022年10月1日

発行人
老人福祉センター
つつじ荘

所長より
ひとこと

「いつも楽しいつつじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様のご理解とご協力をお願い致します。

訪問介護ヘルパー当時、このカードの存在を常に気にしておりました。訪問中、「冷蔵庫の整理」ついでに話題を振って手前に置き直していただきました。この筒の中の用紙に延命治療についての希望を付け足している女性や、救急隊へのメッセージを書かれる方もいらつしやいました。あんしんカードを設置してそのままだけにはいけません！定期的に内容を見直し、ご家族にも確認していただく事をお勧めします。

- ・説明パンフレット
- ・安心カード
- ・シール2枚（玄関裏・冷蔵庫貼り付け用）
- ・筒

あんしんカードセット
中身





ウォーターマッサーズ再開



月 日
ウォーターマッサーズ順番予約表

ご利用は一日一人一回でお願いいたします。
予約表に氏名を記入し順番にご利用ください。

時間	氏名
①10:05~10:20	
②10:25~10:40	
③10:45~11:00	
④11:05~11:20	
⑤11:25~11:40	
⑥11:45~12:00	
～ 昼 休 み ～	
⑦13:00~13:15	
⑧13:20~13:35	
⑨13:40~13:55	
⑩14:00~14:15	
⑪14:20~14:35	
⑫14:40~14:55	
⑬15:00~15:15	

★本人以外の書き込みは絶対にしてはいけません。
★予約時間に不在の場合はご利用できません。
★その他事項は職員の手帳に従ってください。

「どんな症状につかうの？」
肩こり、腰痛、背部痛、むくみなど幅広く適応しています。ストレス解消・疲労回復に効果的です。

「どんな効果？」
水圧刺激により、肩から腰、下肢にかけての筋肉・腱・靱帯の凝りを優しくほぐし、血行の改善を促進します。リラクゼーション効果に優れています。

適切な使用が守られていない場合は利用を中止させていただきます。

- *当日順番予約表に希望者本人が氏名を記入に広げてください
- *バスタオル持参 (頭部から半身中心)
- *手すり等の消毒
- *濡れた髪での利用不可



敬老の日からウォーターマッサーズ器の利用を再開いたしました。
注意事項として

つつじ荘カボチャ

成長中！

今年も元気に成長しています。皆様、お持ち帰りできるまでもうしばらくお待ち下さいね！雑草対策としていますが、沢山の方に楽しんでいただければと思います。

カボチャは「冬至に食べると病気になる」と言われるほど栄養価に優れた野菜です。注目はビタミンACE(エース)と呼ばれる抗酸化作用の強いビタミンが豊富に含まれていること。ただし、糖質が高めなので食べ過ぎに注意です。

むくみの解消…カリウム
血行 改善…ビタミンE
美肌をつくる…ビタミンC
生活習慣病予防…B、カロテン



栄養を上手に採る調理法

「油で調理！」
油と一緒に摂取することで効率よく身体に吸収します。例えば、油を使ったドレッシングをかけたり、肉や魚、チーズなどと食べると良いそうです。

私はハムやキュウリを入れたカボチャサラダをよく作ります。マヨネーズを減らしヨーグルトを投入してさっぱり♡美味しいですよ。
次の日にはサンドイッチにアレンジ。

お試しください



10月お知らせ

【9月末～10月8日】
みどり台バスコース内電線工事 バスは通常通り
【10月4日～10月22日】
新木方面道路工事 上新木バス停から新木県営住宅前バス停区間運行休止
【10月28日(金)13時～】
けん玉教室



日時…10月26日 10時～
感染症を考慮し、例年の参加人数より半分の園児訪問、施設館内の交流無しで予定しています。



アンジェリカ保育園交流

アンジェリカ保育園より可愛いお客様をお迎えし、サツマ芋堀りをします。

お知らせします。
期間…12月から2月予定
工事期間中は2つある浴室のうち片方のみの運営となります。ご利用の皆様にはご不便をおかけいたしますが、ご理解とご協力をお願い申し上げます。詳細決まり次第お知らせします。

女性浴槽漏水のため、工事が予定されています。

つつじ荘女性浴槽 改修工事のお知らせ

