

# あかしや通信 平成28年12月号

〒089-0552 中川郡幕別町札内あかしや町 42 番地の 10  
Tel 0155-55-4165 Fax 0155-55-4166

## 《12月の行事予定》

日程	行事内容
12月12日(月) 14:00~15:00	介護相談員訪問日(1・2階)
12月15日(木) 13:30~15:30	1・2階合同クリスマス会
12月16日(金) 13:30~15:30	通所リハビリクリスマス会(22日まで)
12月16日(金) 14:00~15:00	あっちこっち紙芝居(3階)
12月21日(水) 13:30~15:30	3階クリスマス会
12月22日(木) 12:00~14:00	お誕生会(12月生まれ)
12月26日(月)	避難訓練(水害)



10年振りの大流行!?

## インフルエンザ&感染性胃腸炎

今年は例年より早い降雪や気温も低い状況がありますが、インフルエンザとノロウイルスなどの感染性胃腸炎も例年より早く流行期に突入したようです。しかも10年ぶりに大流行が懸念されるとの報道もありました。当施設でも感染対策を強化して対応してまいります。通所をご利用の皆様、またご面会に来られたご家族の皆様におかれましても、来所の際は、うがい・手洗いにご協力をお願い致します。また**発熱、咳、下痢、嘔吐等の症状が一つでもある場合は、通所の利用またご面会等の自粛**のご協力をお願いいたします。

体調がすぐれない場合、入所者様の洗濯物等の受け渡しにつきましては事務室にお問い合わせください。ご協力のほどよろしくお願いいたします。

## 洪水避難訓練 12月26日(月)

今年8月末の台風10号による被害を受け、水害を想定した訓練を行うよう通達があり、あかしやでも上記日程で行うことと致しました。火災時等の訓練と違い、1階を利用している利用者様(通所リハビリテーション、1階療養棟入所者様)をエレベーターにて上層階に誘導します。通所利用者様・1階入所者様全員を対象にしておりますので、ご協力をお願い致します。また、ご面会のご家族にもご迷惑をおかけしますが、ご了承いただきますようお願い致します。



(↑画像は災害を想定したイメージです)

## ~リハビリこぼれ話~

皆様、今年も雪の季節が来ましたね。早速の雪かきで腰痛の方もいらっしゃるのではないのでしょうか。腰が痛いからとやらないわけにはいかない「雪かき」ですが、今月は雪かきのポイントをお話したいと思います。まずは、「膝を曲げて」行うこと。力を入れると膝が突っ張ってしまいますが、膝を曲げることを意識することで腰への負担が軽くなります。次に、「胸を張る」こと。動作の中でお辞儀をするのは必要ですが、その時に背中を曲げないように胸を張ることを意識してみてください。まずは以上の2点を意識してみるだけで雪かき時の腰痛が少し楽になると思います。また、無理せず休憩を挟みながら行うようにしてください。道産子にはつらい冬の時期ですが、元気に来春を迎えたいですね。今年一年、皆様のおかげでこのコーナーを続けることができました。読んで頂きありがとうございます。様々な反響をいただき嬉しく思っております。来年も「自称イケメン」と作業療法士の江波ともども、あかしやリハビリテーション科をどうぞよろしくお願いいたします。では皆様良いお年をお迎えください。



万が一に備えて!訓練!

## ~お知らせ~

### ~通所リハビリテーション・年末年始について~

今年も1年間、通所リハビリテーションをご利用いただき本当にありがとうございました。通所サービスは、下記の日程(12月30日~1月3日)をお休みさせていただきます。皆様には大変ご迷惑をおかけいたしますが、来年もどうぞよろしくお願いいたします。

H28年12月				H29年1月			
28日	29日	30日	31日	1日	2日	3日	4日
水	木	金	土	日	月	火	水
通常利用日	通常利用日	お休み	お休み	お休み	お休み	お休み	通常利用日

## ~事務より~

事務の窓口対応につきましても12月30日~1月3日までお休みとなります。この間、利用料支払い・入所預かり金等の金銭の取扱いができなくなります。ご了承ください。