

運営理念

利用者様の生き方を尊重し、
専門職であると同時に、人として愛を持って支援します

多職種との連携を大切にし、
地域に暮らす人々が安心して生活できるように支援します

学びを怠らず、知識を深め、
専門職としての責任を果たします

職員同士は助け合い、語り合い、夢を実現します



care - asagao

で検索



Instagram

HP

カメラをかざして読み取ってください



ここに注目

夏の皮膚トラブル

暖かくなり乾燥が和らいでよかったーと安心していませんか？実は夏のお肌は多くの危険にさらされているのです。



健康な肌は体のガードマン！

肌の状態をよい状態に保つことが一番大切です。

- ① 紫外線を防ぐ、日焼け止め、帽子を忘れず
 - ② 日焼けは火傷と同じ、首筋、腕、足の甲も注意
 - ③ エアコンで皮膚は意外と乾燥
 - ④ 汗成分は塩分含み刺激があります、湿った肌は傷つきやすい、こまめに押し拭き
 - ⑤ 強い痒みはダニかも、かぶれも放っておかず皮膚科で相談、寝具も出来るだけ清潔に
- 皮膚の汚れは優しく洗い流して、夏でも適度の保湿しましょう。おむつかぶれが治らないと思ったらカビだったということも、まわりに相談してくださいね！

記 小幡



あさがおの取り組み

今回は「身体拘束について」の研修がありました。皆さんは身体拘束がどのようなものかご存じですか？



「身体拘束とは、本人の行動を過剰に制限し身体的・精神的苦痛を与えてしまう行為」です。身体拘束は原則禁止ですが、緊急やむを得ない場合には行うことがあります。今すぐやらないと命や体に重大な危険があるか（**切迫性**）、他にどうしても代わりの方法がないか（**非代替性**）、危険が去るまでの短い期間だけか（**一時性**）を全て満たしているか慎重に判断せねばなりません。

今後も適切な判断への理解を深め、利用者様の尊厳を守るケアを追及していきたいと思えます。

記 森田



かんたき Diary



カフェに行ってきました



今回は外に繰り出し、あさがおからほど近い「すくすくハウス」内のカフェに行ってきました。
久しぶりの外出に皆さん心もウキウキ♪ケーキをひとくち「美味しいね」と満面の笑みがこぼれお腹も心も満たされました。普段では見られないようなパッと明るい表情が印象的でした。外で過ごす時間は開放的で良いですね。

記 遠藤

リハビリ通信

担当：細田

梅雨は気圧や湿度、温度差により自律神経が乱れやすい時期です。
日頃から軽い運動やストレッチを心掛け、体の循環改善を図ることで自律神経のバランスが整い、体調の安定や転倒予防にも繋がります。

●深呼吸（腹式呼吸）

→ゆっくり深い腹式呼吸をする事で自律神経の安定に繋がります

やってみよう！

①鼻から吸いお腹を膨らませる ②口から息を長く吐ききる

●首や肩、背中ストレッチ

→自律神経の通り道の筋肉を伸ばすことで循環改善に役立ちます

やってみよう！

①首をゆっくり伸ばす ②背中を丸める／反らす ③肩を回す

●太陽を浴びながらゆったりとしたウォーキング（15～30分目安）

→血流促進効果と、体の覚醒と夜の安眠に導くリズムが作られます

体調に合わせて無理なく続けられる運動を習慣にしてみましょう♪

NEW FACE

あさがおの新しいスタッフ
のご紹介です！



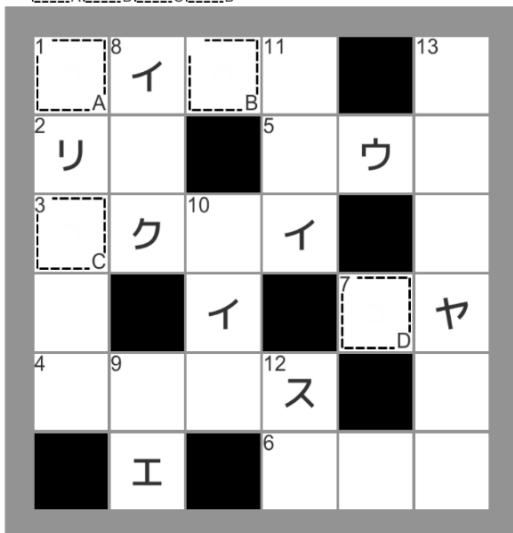
森田 夕貴 さん
（作業療法士）

栃木県出身の
明るいリハさん！
ディズニーが大好き
で、お休みの日は
家族とディズニーへ
行ったり食べ歩きを
楽しんでいます♪
推しは「ピーター
パン」です♡



ひらめけ脳トシ

右の四角に当てはまる文字は？



【→ ヨコのカギ】

- 人と会ったときに交わす言葉
- かぶれ、虫刺されにもよく効く〇〇デロン外用薬
- 知識を習得するするために励むひと
- ときに流行し健康を害するもの
- 説明に納得し賛成すること
- 人の手が加わっていないありのままの場所や存在
- 子供を産んだ、あるいは育てた人の総称

【↓ タテのカギ】

- 感謝を伝える言葉
- 文字や絵を描くために使う色材など
- 人が安全にそれぞれの楽しみや思い出を紡ぎ生活する空間
- 風を受けて船を動かすための布
- 人々が集まること
- 酢で味付けしたご飯の上に魚介を乗せた日本の伝統的なたべもの
- 会社などに雇われ給料をもらって働く人

答えは出ましたか？ヒント、、、夏に咲く

