60 代以上のシニア職員の有効な活用を試みた事で、50 代以下のミドル職員のモチベーションの向上にもつながった事例を報告しました。演題発表後、演者以外の聴講者（事務長等）の質問が多く、介護人材不足を補填するための Better　な方法である事がわかってもらえました。

15 演題中　特に 印象に残ったのは　老人ケアセンター緑ヶ丘の「ポイントカードを導入して」の演題。コロナ禍で外出制限される中、職員のレク意識も減少し、レク参加すると「ポイントカード」を発行。その結果 レクが定着したため、個人の能力にあわせて 職員の手伝い、畑仕事の手伝いなどもにポイントを付与。ポイント還元のために お菓子・バイキングを開催したり、ポイント蓄積５位までの方には、喫茶店や外食（昼食）等の外出を可能とした。また　職員もレクに意欲的になり　利用者も日々の生活に活気が生まれたとの発表であった。景品やご褒美等によるユニークな取り組みであると思いました。

老健大会に参加させていただき、講演会や他施設の演題発表を聞く事ができ 貴重な経験となりました。今後　学んだ事や感じた事を業務で活かし職員間で共有し、業務の向上を図っていこうと思いました。

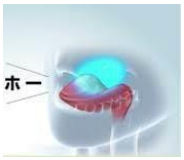
生きるすべ やっぱりこれね『足るを知る』
判走は 此処までねって 逝った母
あれほどに 欲しがった余暇 いま 有り余る

令和６年　立　夏

サンエイ薬局の「健康メモ」

喘息吸入の効果がアップ「ホー吸入」

喘息患者の治療の基本である「吸入器」ですが、正しく使えていないことがあります。何も意識しない通常の吸入では、舌が邪魔をして薬の 45%しか気道に届かないのに対し、舌を下げ「ホー」と言いながら薬を吸うと、薬の 75%が気道に届くと言われています。方法として①舌を下の歯より前に出してから(下の歯または下唇の上に舌が乗るように)「ホー」と言いながら吐く（舌を下げ、喉の奥を広げて空気の通り道を作るイメージ）②吐き終えたら、舌はそのままの状態で吸入器をくわえ「ホー」と思いながら大きく息を吸い込む(吸い込む速さは薬の種類で異なるので、説明書を確認)③吸入後は軽く息止めをしてから、ゆっくり息を吐く



お薬や健康に関する様々な相談に応じます、お気軽にお立ちよりください！

サンエイ薬局

サンエイ薬局　検索

http://sanei-pharmacy.com/

本　店　あさぎり病院北側
〒673-0852
明石市朝霧台１１４７－１８
℡078-913-8585