



# さざなみ便り

令和7年  
3月号

Vol.

三寒四温の言葉どおり寒さと温かさが入り混じる毎日ですが、体調は崩されていませんか。春が近づいていますので、もうしばらくの辛抱ですね。花粉症やアレルギーの時期ですので早めに予防しましょう。体も動かしやすくなるのでしっかり体を動かしてリズム正しい生活を心がけて下さいね。



## 今月の行事

2月のおやつ作りは中止になりました  
申し訳ありません。  
今月実施します、スイートポテトを作  
ろうと思っています。

楽しみにしていて  
下さいね



## 今月のお誕生日の皆様

お誕生日おめでとうございます

上田 豊久さん 3月26日

## 花粉・黄砂への対策をしましょう

春は花粉や黄砂、PM2.5が多く飛ぶ季節です。特に黄砂とPM2.5は、呼吸器や循環器の健康に悪影響を与える場合もあり、注意が必要です。健康に悪影響を及ぼすものを吸い込まないように、対策をしましょう。

### 花粉・黄砂を防ぐ方法

<p>花粉・黄砂が付きにくい 綿・ポリエステルの服を着る</p>  <p>外出する際は、花粉などが付きやすいウール素材などを避け、表面がつるつるした綿やポリエステル製の上着を着ましょう</p>	<p>外出時は マスク・帽子などを着用する</p>  <p>マスクを着用すると、吸い込む花粉などの量を3～6分の1に減らすことができるといわれています</p>
<p>帰宅したら 顔と手洗い・うがいをする</p>  <p>顔や手についた花粉などを洗い流し、うがいをし口やのどを洗い流すことで炎症を防ぎます</p>	<p>花粉・黄砂が舞いにくいよう 加湿器・空気清浄機を使う</p>  <p>温度50% 程度に</p> <p>温度を上げることで花粉などが舞い上がりにくくなり、のどや鼻の粘膜の機能を保つことでアレルギー一症状も起きにくくなります</p>

～ お願い ～

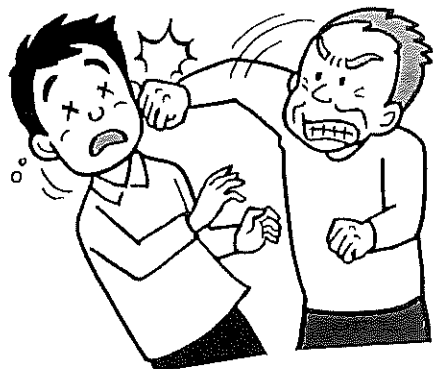
- 1、寒暖差がありますので、上着などを持参して、調節を行ってくださいね。



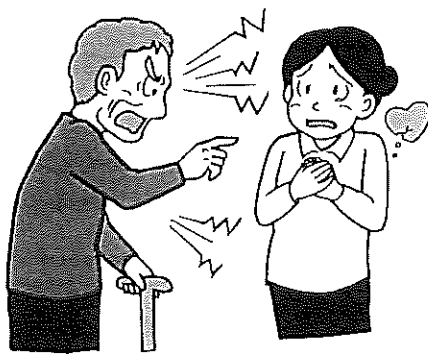
# 介護職員に対するハラスメントについて

近年、介護職員に対するさまざまなハラスメント(身体的暴力・精神的暴力・セクシュアルハラスメント)が問題になっており、国により介護事業所において対策を行うことが義務化されています。

## ● 介護職員に対するハラスメントの具体例(一部)



殴る、蹴る、胸ぐらをつかむ、物を投げつける、唾を吐きかける など



怒鳴る、威圧的な態度で文句を言い続ける、職員の一挙一動にダメ出しをする、嫌がらせをする など



必要もなく体に触る、性的な話をする、個人の体つきなどについて話題にする など



長時間クレームを言い続ける、過剰なサービスや理不尽なサービス\*を要求する など  
\*業務外のサービスの強要など

## これらはハラスメント行為にあたります

※認知症のBPSDや精神疾患などに起因する行為の場合は、ハラスメント行為には含まれません。医師やケアマネジャーなど多職種と連携し、症状に応じた適切なケアの提供を図ります

ハラスメントは、かかわった職員の心身に悪影響を及ぼし、正常な介護サービスの提供が困難になります。ケースによっては、契約条項や重要事項説明書に基づき、サービスの提供が終了となる場合がありますので、ご留意ください。ご利用者・ご家族の皆さまにも、ご理解・ご協力のほどよろしくお願いいたします。