

新年になり、あっという間に一か月がたちました。デイサービス、ショートステイ共に初詣や書初めを行いました。テイは穴切神社へ、ショートは出雲大社へ少人数で数日に分けて参拝し、思い思いの願い事をしてきました。

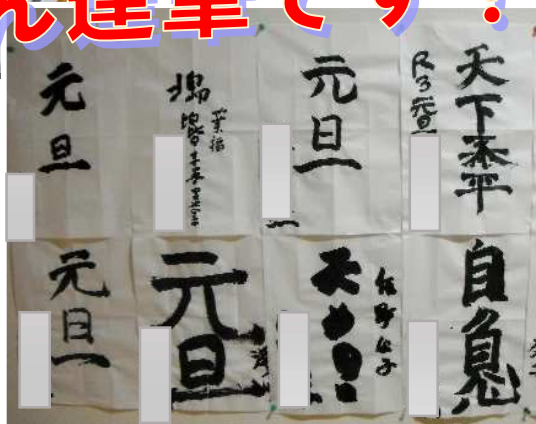
出雲大社

穴切神社

今年も良い年になりますように。



みなさん達筆です！



ショートステイ

年末の様子



デイサービス

2月の行事予定

◆2日、3日 【節分鬼退治】

無病息災を願って豆まきレクを行います。



◆15日 【お誕生日会】

みんなで歌を歌ったり、ケーキを食べて誕生日の方のお祝いをします。



◆22日～27日 【水彩画】

絵具を使って水彩画を描きます。



大みそかは、皆さんいつもより夜更かしをされる方が多くみられました。紅白歌合戦を見て口ずさんだり、好きな歌手のお話をされていました。なかには『ゆく年くる年を観ないと年は越せないんだよ』と話され、新年を迎えた方もいました。

☆たから看護師☆健康お役立ち情報

～点眼薬の正しい付け方～

皆様、お変わりなくお過ごしでしょうか。
今月は意外と知られていない、点眼薬の正しい手順を紹介したいと思います。

【正しい点眼の仕方について順をおって説明します】

- 1.点眼する前に、手そして指を**石鹸**などできれいに洗います。
- 2.目のまわりを**清潔なガーゼ**や**タオル**でふきます。
- 3.目薬を準備します。**濁っている目薬**や、**錠剤等を溶かしてから使う目薬**はよく振ってから使ってください。
- 4.上を向いて、**指で下まぶた**を引いて 1 滴点眼します。1 回の点眼は **1～2 滴**で十分です。
このとき、くすりの容器の先が**まつ毛**や**目**に直接触れないように気をつけてください。
- 5.点眼した後は、しばらくのあいだ**目を閉じ**、そっと**目頭**を押さえてください。(だいたい 1 分くらい)こうすることによって、目薬の**効き目がよくなり**、**副作用を防ぐ**ことにもつながります。
- 6.あふれた目薬は、**清潔なガーゼ**や**ティッシュ**でふきとってください。使い終わったら、キャップをしっかりと閉めて、目薬の入っていた袋に戻しましょう。

【注意点】

- ※ **目薬をさす順番は、医師・薬剤師の指示に従ってさすようにしてください。**
- ※ **2 種類以上の目薬をさす場合は、できるだけ 5 分ほど時間をあけてください。**

【目薬の保存方法】

目薬には雑菌が繁殖しないように防腐剤が入っているものもありますが、使い方や保存方法が悪いと、雑菌が繁殖してしまいます。目薬を使い続けるためにも、その保存方法が重要になってきます。目薬も、普通のくすりと同じでそれぞれで保存方法が決まっています。

- ・直射日光にあてずに、常温で保存
- ・冷蔵庫で保存する
- ・なるべく光にあてないようにする

※それぞれのくすりごとの保存方法については薬剤師にたずねてください。

**余寒が厳しい日々、体調に
気をつけてくださいね！**

