

NEWS LETTER

ルースト下柚木です。

いつもありがとうございます。
生活相談員の齋藤です。

あと少しで2月、私が個人的に楽しみにしているイベントがあります。バレンタインです。お菓子業界が作った文化だとも言われていますね。

本来ならば女性から男性にチョコレットを贈るものですが、私は自分が食べたいチョコを選び、自分で食べます(笑)

1年を通して、こんなに沢山の種類の売られることはないですからね。幸せです。

チョコレットに含まれる成分は沢山ありますが、なかでも注目なのは「カカオポリフェノール」という成分です。

●血圧低下

●動脈硬化予防

●老化防止

●虫歯予防

血管が詰まり細くなることで、血圧が上昇して高血圧になる場合がありますが、カカオポリフェノールには血管を広げる作用があり、摂取することで血管が広がり血圧低下の効果をj得ることが期待できます。

生活習慣病の改善や健康効果を得るためには、1日に5〜10g程度が丁度いいそうです。できればたくさん食べたいですがそれは我慢したいと思います(笑)チョコレットだけでは健康にはなれないので併せて適度な運動、十分な睡眠や休養を心掛けたいと思います。

今年も美味しいチョコに出逢えるように頑張つて探し回りたいと思います。

まだまだ寒さが厳しいですが、お風邪など召しませぬよう「自愛ください」。

最後になりましたが、本年も少しでも関係者皆様の力になれるよう考え、動いて参ります。

2019年もどうぞ宜しくお願い致します。

今月のスタッフ紹介 介護職員のスタッフ達

今回のスタッフ紹介は介護職員のスタッフ達のご紹介となります。

日々、送迎業務や運動器具のセッティング、ご利用者様との会話「コミュニケーション」、怪我や事故が起きないように介助・見守り、事業所内の清掃等をしていただいています。

●我彦(ワビコ) 裕美



「就業して3年になりました。事故のないよう笑顔で頑張ります。」

●金成(カンナリ) 麻里



「ご利用者様に気持ちよく運動していただけるよう笑顔で頑張ります。」

●大堀 真紀



「笑顔を絶やさずご利用者様が癒しの時間になれるよう頑張ります。」

コラム ～しぐさや表情から読み取れる心理～

ルースト下柚木では月に一度のペースで社内セラピスト向けの勉強会を様々なテーマ(基本的には身体に関わる議題)で実施しております。その中で心理学を用いたコミュニケーションに関するテーマがありました。相手のしぐさや会話、表情から読み取れる心理をコミュニケーションに活かすという内容で、少し例をあげてみると...

- 1 眼↓話の内容に関心を持っている場合は上下に動く。関心がない場合は左右あちこちに動く。
 - 2 口↓プラスの感情では口が軽く開きがちになる。マイナスの感情では口が真一文字に閉じられる。
 - 3 体勢↓興味ある内容では前のめりになる。興味ない場合は背もたれにもたれて距離をとる。
 - 4 腕・手↓腕を組むのは不安から自分を守ろうとしている。手をテーブルの下などに隠すのは本音を隠そうとしている。
 - 5 脚↓興味関心がある方向に脚(膝)の方向が向く。
- 等、他にも沢山ございます。こういったしぐさや表情を確認しながら話を上手く展開するとコミュニケーションを円滑に進める手段になると思いますので参考にしてみてくださいいかがでしょうか？

また自身のことを知るエゴグラム(交流分析における自我状態をもとにした性格診断法)というものも自身の大きな性格を知る参考になると思いますのでインターネット等で試してみると結構面白いですよ。因みに私(横山)と生活相談員の齋藤は「楽観主義タイプ」でした。**全然当たってない**のであまり参考にならないかもですね(笑)。