

衛生委員会だより

社会福祉法人 ならやま会
2018年1月号
担当事業所 にじいろ

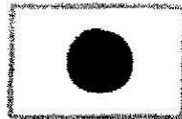
2018年が始まって、早1か月が過ぎようとしています。各地で風邪やインフルエンザが流行しています。体調管理に気を付けて、仕事もプライベートも、充実した毎日を過ごしたいですね。

2月9日から、韓国の平昌にて、冬季オリンピックが開催されます。オリンピックにちなんで、世界各国の、風邪を撃退する民間療法を調べてみました。

体調管理の参考にしてください。

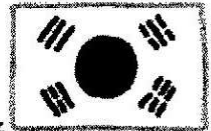
日本

- ・生姜湯を飲む。
- ・玉子酒を飲む。など。



韓国

- ・唐辛子を入れたもやし料理を食べる。
- ・ニンジン茶やハチミツ湯を飲む。



フィリピン

- ・ココナツミルクを入れて炊いたおかゆを食べる。
- ・カラマンシー（フィリピンのレモン）のお湯割りを飲む。



中国

- ・「身体の調子が悪い時にはお湯を飲め」といわれると言われる。
- ・風邪の時にはお湯をたくさん飲む。
- ・症状に応じた漢方薬を飲む。
- 発熱…板藍根 呼吸器障害…膨大海



オーストラリア

- ・ハチミツ入りのレモンを温めて飲む。
- ・ユーカリの葉を熱いタオルで巻いて胸の上に乗せる。



ベネズエラ

- ・鶏肉スープを飲む。
- ・お湯にレモンと砂糖を入れたものを飲む。



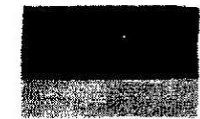
トルコ

- ・菩提樹の花と葉を煎じて沸騰させ、砂糖とレモンを加えて飲む。
- ・菩提樹の葉は苦いので、飲める程度に調整する。



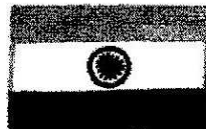
ドイツ

- ・室温程度の赤ワインに砂糖と卵を入れたものを飲み、早めに寝る。
- ・ドクダミ茶にハチミツを入れて飲む。



インド

- ・クローブの花とショウガを煎じた液を入れた紅茶を飲む。
- ・塩を溶かした湯でうがいをする。



アメリカ

- ・オレンジジュースやコーラを飲んでビタミンCを摂る。
- ・ニンジン・タマネギ・豆などを入れた野菜スープを飲む。

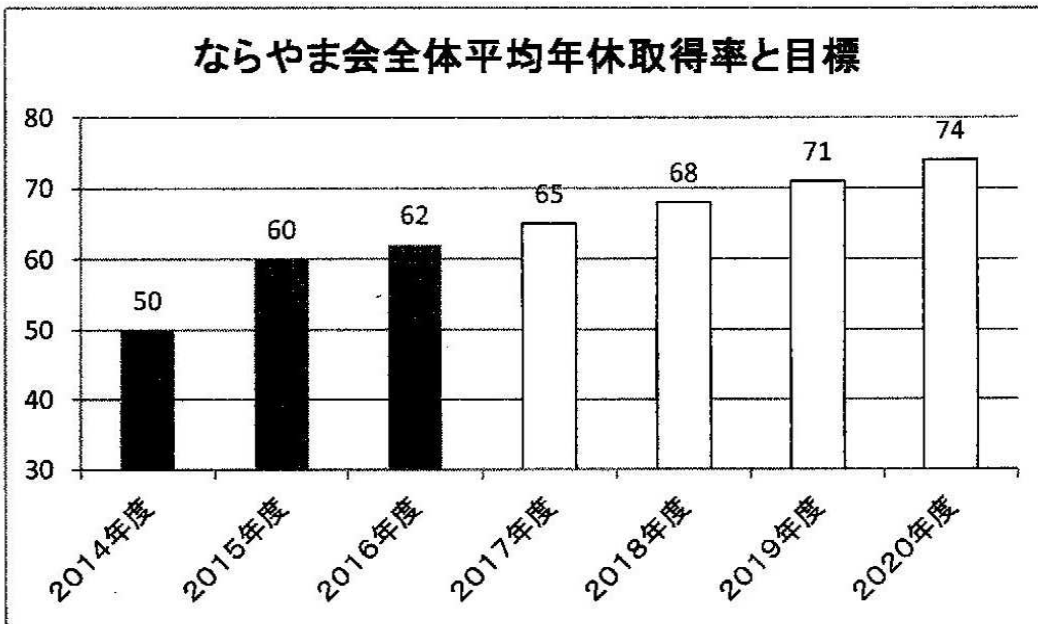


どの国の民間療法も、身体を温める、水分をしっかり摂る、など、共通点がありますね。風邪をはじめ、インフルエンザなど、感染症を予防するには、手洗い・うがいを徹底すること、睡眠・栄養をしっかりとることが大切です。

それでも風邪を引いてしまった時には、民間療法を試してみるのも良いと思います。症状が改善しない時には、医療機関を受診してください。

<今月の衛生委員会から> 年休取得促進の取組について

ワークライフバランス実現のため、政府が2020年までに平均取得率を70%まで引き上げるといった目標を掲げたことを受け、ならやま会でもその達成に向けて1年毎に3%アップさせていくこととし、2017年度の目標を取得率65%と設定しています



ある調査によると従業員が有給休暇を取得しない理由として

- ・みんなに迷惑がかかると感じるから・・・74.2%
- ・後に多忙になるから・・・・・・・・・・44.3%
- ・職場の雰囲気取得しづらいから・・・・30.7%
- ・上司がいい顔をしないから・・・・・・・・15.3%
- ・昇格や査定に影響があるから・・・・・・9.9%

※出典 労働時間等の設定の改善を通じた「仕事と生活の調和」の実現及び特別な休暇制度の普及とあります

皆さんはいかがですか？ 年休は病気やけがで仕事ができないときに使うもの、といった臨時休暇的な意識から家族と触れ合う時間、趣味、旅行などに利用する時間の確保、心身のリフレッシュを行う機会としてその人のニーズに合った多様な使い方が出来る休暇へと変えていきましょう

全ての従業員が仕事と生活の調和を図り、それぞれが望む人生を生きるために、職場内のチームワークと、互いに支え、支えられているという気持ちで全員が目標を達成できるように協力していきましょう！