



独自の技術と経験をもとに様々なご提案をしている富士通パートナー「富士テレコム」。お役立ち情報を皆様にお届けいたします。

■ 今月のお役立ちテーマ ■

① 高齢者住宅の入居促進・ワンポイントアドバイス 入居検討者はココを見ている！～スタッフ編

岡本 弘子



15年におよぶ入居相談経験を生かして、新聞・情報誌等の取材や執筆をはじめ、「わかりやすく」をモットーに、年200回以上の高齢者住宅セミナーで講演。「岡本弘子の入居相談室」では、徹底した対面相談で100%入居者本位の住まい選びをサポートする。一般社団法人日本シニア住宅相談員協会代表理事を務め、資格認定研修講師としてシニア住宅相談員の育成に注力している。シニアの暮らし研究所代表

高齢者住宅で提供されるサービスは入居検討の最も肝心のチェック項目ではありますが、実際に受けてみないと確かめることはできません。そこで入居検討者は、サービスを提供する「人」を見て、その良し悪しを判断しようとしています。

見学の際、まず初めに対峙する案内スタッフの対応が、第一印象を大きく左右します。気持ちよく出迎えられたか、話をしっかり聴いてくれたか、積極的な受け入れ意向が感じられたか、的確で誠実な受け答えがあったか等々、その対応から「信頼できるか、安心して任せられるか」を量ります。さらに館内を見学する中で、その印象をベースにサービスレベルを検証していきます。

入居検討者がいちばん気にかけているのは、「どんなスタッフがお世話をしてくれるのか」という点。職種や人数、経験値などの説明からだけでは知り得ませんから、現場でのスタッフの動きや入居者との関わり方を見て、期待できるかどうかを探ります。見学者への笑顔の挨拶はもちろん、入居者に対する丁寧な声かけや気配りのある対応が見られるか、親身な寄り添いが感じられるかなど、目にする状況だけでなく背後の声や気配も含めて敏感に感じ取ります。

そして忘れてはならないのが、管理責任者としての施設長の印象です。案内はスタッフに任せたとしても、必ず顔を出して挨拶すべきことは言うまでもありません。ホームの雰囲気は施設長の人柄によって決まると言われるように、入居検討者は現場スタッフの状況と施設長の印象を結び付け、施設長を通してそのホームの総合的な評価に至ります。

信頼を得て選ばれるには、スタッフ一人ひとりが「見られている」「評価されている」ことを自覚して、全員で好印象に繋げる努力が必要です。

② 高齢者・介護事業におけるメンタルヘルスケア 良い睡眠をとるために

垣内 イスズ



パナソニックエイジフリーサービス(株)で16年勤務し、介護付有料老人ホームの営業部長・施設長、人財育成部門責任者を歴任した後、独立起業。介護職の人財育成とメンタルヘルスケアをライフワークに活動している。資格:国際NLP協会トレーナー・第一種衛生管理士・メンタルヘルスマネジメントⅡ種・個性心理学認定講師等現在、けあ人財アカデミー合同会社代表
URL <http://www.care-ja.com>

新型コロナウイルスの影響で、生活環境が変わり、寝つきが悪い、何度も目が覚めるなど、良い睡眠がとれないという方もおられると思います。良い睡眠をとるための工夫ポイントを紹介します。

① 毎日決まった時間に寝て、決まった時間に起きる

睡眠時間にこだわる必要はなく、日中眠気で困らなければ良いといわれています(成人の平均は6~7時間前後)。シフト勤務の方はシフトに合わせた睡眠時刻を決めるといいですね。

② 寝る時間は日付が変わる午前0時まで

22時から2時までではゴールデンタイム。成長ホルモンの分泌が高まり、この時間帯に睡眠をとると身体も肌の状態も頭の回転も良くなるそうです。

③ 寝る前の工夫

- ・夕食は寝る3時間前までにすませる。過食はさける。
- ・夕食以降は、コーヒーやお茶は飲まない。
- ・夜は、室内の明かりを暗めにする
- ・テレビ・パソコン・スマホは、寝る2時間前でやめる。
ブルーライトや明るい光が目に入ること、脳が日中と勘違いしメラトニン(睡眠を誘発するホルモン)の分泌を抑制し、寝つきにくくなります。
- ・寝る1~2時間前にぬるめ(38~40度)のお風呂に10~20分ゆっくりつかるとリラックスする副交感神経が働き、眠りやすくなります。
- ・寝るためのお酒は飲まない。睡眠の質を下げます。
- ・寝る前に軽いストレッチをする。
- ・寝床で悩み事を考えない。考えてしまった時は、これまでの楽しかった事、嬉しかった事等を思いだして浸ってみる。
- ・寝る前にリラックスできる音楽や、アロマなどの香りを使ってみる。

④ 朝の工夫

- ・太陽の光を浴びることで、14~16時間後に、睡眠を促すメラトニンが分泌し眠くなります。9時頃までに窓の近く1メートル以内の場所で20~30分過ごせるよう工夫しましょう。ベランダで洗濯物を干すのもいいですね。
- ・朝食をしっかりと食べる(体や脳が目覚めます)。
- ・夜勤明けの帰りは、サングラスをかけ明るい光をさける工夫も。

⑤ 昼間の工夫

適度な運動をする。ラジオ体操やスクワット、ウォーキングなど、週3~4日、夕方に30分~1時間くらいから始めてみましょう。

新型コロナウイルス対策！

AIサーマルカメラ（非接触体温測定システム）ご紹介

感染症蔓延のリスクを
今すぐシャットアウト！！

AIサーマルカメラとは？

(システムギア株式会社)

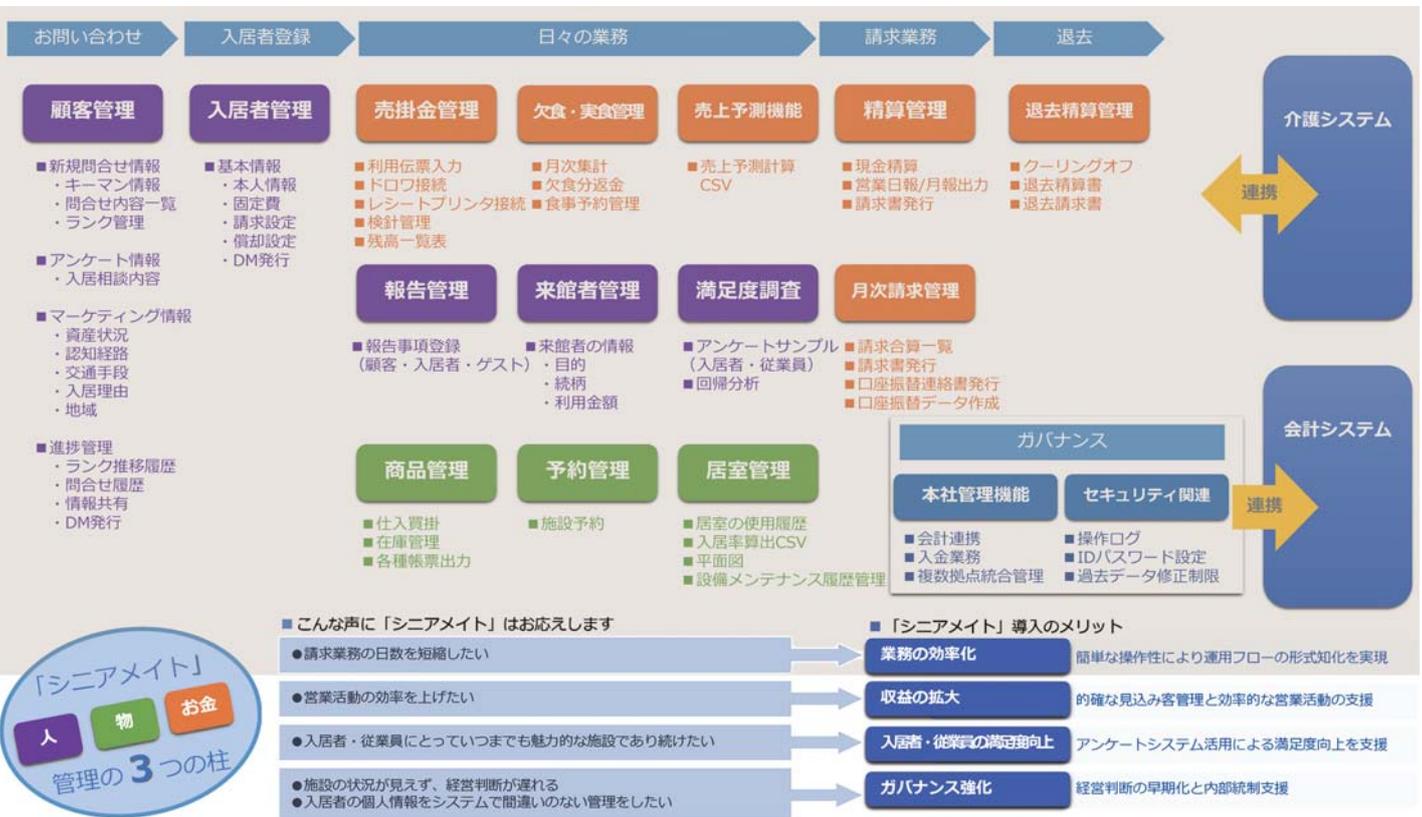
AIにより「人」だけを認識し、高精度な体温測定を実現するカメラです。熱い飲み物等最大16人の体温を1秒以下で測定し、発熱者を光と音で瞬時にお知らせします。

- 温度誤差±0.3℃で測定できます。
- しきい値を超えれば、光、音で発報します。
- AI搭載により人体のみ識別して温度測定します。
- マスク、ヘルメット着用でも温度測定できます。
- オンプレ環境で利用可能です。（導入即利用可能）
- 最短で10営業日にて納品可能です。（5月1日時点）



【モニター映像イメージ】

「シニアメイト SaaS」業務フローチャート



ご興味ご関心等ございましたら、お気軽にご相談くださいませ！

【お問い合わせ先】 富士テレコム株式会社
 ライフケア営業部
 ご意見、ご感想をお待ちしております。

TEL 03-3962-0222 担当者 植村・山下・小野寺・沼野
 E-Mail seniormate-communication@fujitelecom.co.jp