ハピネスつうしん

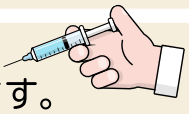
誠実に、力強く「豊かで安心できる療養生活」を応援

令和8年
10月号

お知らせ

カスタマーハラスメント対策強化が「改正労働施策総合推進法」に盛り込まれ、令和8年10月1日から施行されました。これにより事業主にカスハラ対策が義務化されました。
カスハラとは、顧客や取引先などが社会通念上許容される範囲を超えた言動や不当要求を行い、従業員の就業環境を害する行為のことと定義されています。様々なケースが想定され分かりにくいと思います。皆様には文書をお配りしていますが、分からない事があれば管理者まで遠慮なくご相談ください。

インフルエンザ予防接種を受けましょう



インフルエンザワクチンは、毎年、流行予測によりウイルス株が選定されています。
65歳以上の高齢者福祉施設に入所している高齢者については34～55%の発病を阻止し、82%の死亡を阻止する効果があったとされています。接種についてはかかりつけ医にご相談ください
大阪市のワクチン接種　令和8年10月1日から令和9年1月31日まで（各医療機関にて）
費用　65才以上は1,500円　年齢が対象外の方の接種は全額自費負担です

スポーツの秋です！

ようやく残暑が終わり、スポーツの秋です！今回は「適度な運動」についてのお話です。一言に「運動」と言っても、大きく「有酸素運動」と「筋トレ（無酸素運動）」に分かれます。「有酸素運動」とは酸素を使いながら比較的軽い負荷で続ける運動で、心機能や代謝を高めるために欠かせません。「筋トレ」は文字通り、筋力を増大させるためのトレーニングです。健康づくりの指針では、中程度の有酸素運動を週150分程度(例1日30分のウォーキングを週5日など)取り入れることが推奨されています。また週2～3回の筋トレを組み合わせると、筋肉量や骨密度の維持に役立つとされています。しかし運動経験の少ない方にとっては、なかなか難しいのではないでしょうか？厚生労働省では「週に2日以上、1回30分以上、1年以上継続して行っている場合」を「運動習慣あり」と定義されており、これを目安にするのもオススメです。



THE　雑学

―国会で、女性も男性も「〇〇君」と呼ぶ理由―
利用者さんから教えていただいた今回の雑学。
国会中継を見ていて、女性も男性も年齢を問わず「〇〇君」と呼ぶ理由、知ってますか？
この敬称をはじめに使用したのは、松下村塾の「吉田松陰」だそう。松下村塾は農民、武士、医者など、様々な身分の人たちが一堂に介して学び、対等な議論を促すために敬称を一律にしたのだとか。昭和23年に始まった国会で松下村塾の出身である初代総理大臣、伊藤博文がこの敬称を取りいれたんですって・・そんな歴史の背景があったのですね・・。深いです。

脳トレクイズ今と昔

クイズ1

昭和63年、岡山県と香川県を結ぶ橋が開通し本州と四国が結ばれました。この橋の名前は？

クイズ2

平成元年に亡くなった「歌謡界の女王」と呼ばれた大物歌手は誰でしょう？

前号(9月号)の答え
1.エリマキトカゲ　2.消費税　3%

ハピネス訪問看護HP

ハピネス訪問看護ステーション
ハピネスケアプランセンター

住所：大阪市平野区平野本町1-8-32ビス平野２階
TEL：06-6777-6852　FAX：06-6777-6892

HAPINES.HOUKAN