



# しゅうなんリハ

## SAFEプロジェクト 2025について

当院では本年度、「しゅうなんリハSAFEプロジェクト2025」として、職員の心身の健康を目指した「12の行動」を提案することとし、4月より活動をはじめました。

### 12の行動

- ① つかる
- ② やめる
- ③ みがく
- ④ ふせぐ
- ⑤ とる
- ⑥ ねむる
- ⑦ きたえる
- ⑧ いやす
- ⑨ はかる
- ⑩ あたためる
- ⑪ あげる
- ⑫ ととのえる

### 取り組み内容

- ① 全体昼礼でのプレゼンテーション（行動の提案）
- ② 動画資料（自主作成）の視聴
- ③ アンケート（質問含む）
- ④ アンケート結果のフィードバックと質問に対する回答

#### ★興味関心度平均得点（10点満点）

各々が10点満点で採点し、その平均点を採用

#### ☆「やってみよう！」と思った人の割合

※分母は回答者全員が対象です

今回は1～3月に行った、「3つの行動」の提案について報告いたします。

JANUARY

1月

### 「あたためる」「体を温める」

アンケート回答率 93.0%

★8.4点

☆95.5%

1月は「小寒」や「大寒」にあたり、1年を通じて最も寒い時期とされています。そのため、正しい入浴方法や体操など、体を温める習慣作りを提案しました。また、冷え性に悩んでいる方に向けて、冷え性に効果的な入浴方法も紹介しました。

FEBRUARY

2月

### 「あげる」「代謝を上げる」

アンケート回答率 89.4%

★8.5点

☆96.9%

免疫を高める食事のポイント、運動・入浴・睡眠など、免疫機能にかかわる習慣作りを紹介しました。免疫機能は日々の習慣に大きく左右されるため、チェックリストを活用しながら生活習慣の見直しを提案しています。

MARCH

3月

### 「ととのえる」「体調を整える」 (体・気持ち)

アンケート回答率 90.6%

★8.2点

☆95.4%

「ととのえる」はサウナのイメージがありますが、実際はサウナ以外にも運動やアロマセラピー、森林浴や音楽鑑賞、良質な食事を摂るなど、「ととのえる」方法はたくさんあります。自分にあった方法を見つけて、生活に取り入れることを提案しました。