

快護通信

A good care makes a good smile. A good smile induces happiness.



株式会社光洋

〒236-0004 横浜市金沢区福浦 1-11

TEL 045-701-2210 URL <http://www.koyo.jp>

発行人：ケアコンシェルジュ

< 19 号 >

快適な節電生活

今夏、電力不足が懸念されていますが、一人ひとりの小さな心がけで使用電力は抑えることができます。様々な節電対策が紹介されている中から、選りすぐりの「簡単節電豆知識」をご紹介します。

◆エアコンの設定温度は高めに設定！

何よりも夏の消費電力の1番はエアコンです。無理な我慢をする必要はありませんが、汗が引く温度設定ではなく、汗をかかない程度の温度設定にしましょう。また、除湿運転や頻繁なオンオフは電力の増加になるので注意しましょう。

◆温水洗浄便座は「低」「省エネ」または「切る」

結構見落としがちな温水便座のスイッチ。実は温水洗浄便座は、便座を温めたり温水を作ったりしており結構電力がかかっています。夏場は温水にしなくても良いはず。(ぬれた手でコンセントを触ると漏電する危険がありま

すので注意しましょう。)

◆使わない機器はコンセントを抜く！

長時間使わない機器はコンセントを抜くと待機電力の減少で節電効果が期待できます。テレビやDVDプレーヤーなどはリモコンの電源ではなく主電源を切りましょう。突然の落雷時の対策にも機器のコンセントを抜きましょう。パソコンなど過電圧でデータが飛んでしまうかもしれません…！

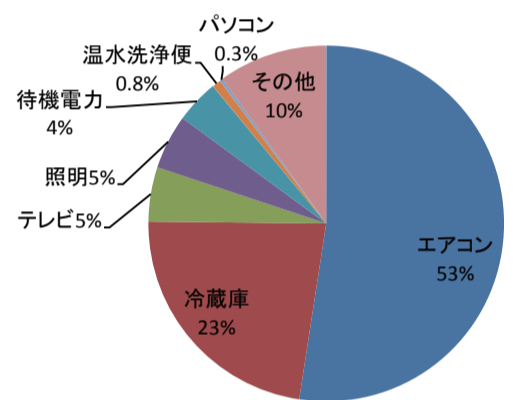
◆掃除機にこだわらず「ほうき」の使用

タイルやフローリングの床はほうきで掃きましょう。フローリング用のお掃除シートなどでも良いですね。

◆節電=エコ

節電を意識することで、CO₂排出量削減にもつながり、環境への負担も減らすことができます。しかも電気代の節約にもなるので「お財布にも環境にもやさしい取り組み」です。「電力不足だから」ではなく、「節電=エコ」と考え実行すれば楽しく節電できるはず。さあ、知恵と工夫でLet's 節電！

※出典：資源エネルギー庁推計
数値は最大需要発生日を想定
夏の14時頃の全世帯平均消費電力



コンシェルジュの 快食レシピ

暑い夏の強〜い見方♪ねばねばパワーで夏バテ解消
「絶品ねばトロそうめん」

●材料 (3人分)

- おくら 1袋
- めかぶ 80g
- 長いも 40g
- 小口切りの葱・白ゴマ・
- 刻みのり お好みで♪



A: 薄口しょうゆ・みりん 大さじ2酒 大さじ4

●作り方

1. 長いもを擦ってとろろを作る
2. オクラは3mmの厚さに切って沸騰した湯でさっと茹でてすぐに冷水に取る
3. Aを混ぜ合わせ煮立たせてから冷蔵庫で冷す
4. 1、2とめかぶを3と合わせる
5. 茹でて冷水で洗い水気を取ったそうめんを4にかけてお好みで葱・白ゴマ・刻みのりを乗せて出来上がり♪

ねばねばの成分は「ムチン」いい、粘膜を保護する働きがあります。そのため胃腸が弱りがちな夏にうれしい効果が期待できるのです。滋養もつき夏バテした身体には最適な食事です♪

夏の暑さ対策

あつ〜い夏をひんやりグッズで乗りきろう

近年大都市では、真夏日や熱帯夜の日数が増加傾向にあります。熱中症や夏バテは高齢者や子供だけでなく働き盛りの年齢でも起こります。暑い夏を安全に快適に過ごすためにも、暑さ対策を心がけましょう。

◆夏の暑さ対策の基本

①暑さを避けます②服装を工夫します③水分補給をします。外を歩く際は日傘や帽子等を着用すると日差しをさえぎり暑さを和らげます。着用する衣類も吸汗・速乾の優れたものや通気の

良いゆったりした衣類を選びましょう。高齢者の場合、室内でも熱中症等の報告が多くあがっています。室内では風通しを良くし冷房も上手く活用するようにしましょう。また、暑さ対策グッズも多数登場しています。しろくまのきもち「サマー・スカーフ」は、スカーフを水に約3〜5分浸してふくらませただけで、首もとをひんやりさせます。涼感効果が持続繰り返し使用もできるエコ商品です。



製品名：しろくまのきもち サマースカーフ
材質：生地 綿100%・安心リング PC
内容物 高分子給水ポリマーシート
サイズ：フリー (4×72 cm)
発売元：(株)ビッグウイング 税込価格：698円

<http://www.medical-smile.com/>

ウェブでご購入いただけます



満天の星空に包まれて・・・

特別養護老人ホーム 星の里様



星降る町・日原

島根県の南西部に位置し、山口県との県境に程近い山間の町・津和野。藩政時代の面影を残す武家屋敷や町家、堀割に泳ぐ色とりどりの鯉など、静かな風情は山陰の小京都と称され、人気の高い観光地でもあります。今回お邪魔した施設様はここ津和野の東半分を占める「日原」という場所にあります。新幹線の新山口駅から特急スーパーおきに乗り換えおよそ1時間。降り立った日原の町は5月の新緑まぶしい快晴の天気。清流日本一の高津川のせせらぎや、水の張った田んぼに映る真っ青な空、そよ風に揺れる木立の狭間からきらきら輝く木もれ日の景色は思わず立ちすくんでしまうほど美しく、心が洗われるよう。ここ日原は「本物の天の川に出会える町」といわれるほど星空の美しい町。晴れた日の夜には満天の星が空いっぱいに拡がり、まさに天然のプラネタリウム！！実は今回の取材場所となる施設様の名前も「星の里」様といます。以前お邪魔した際に暗くなった施設の

駐車場から見た、手を伸ばせば届きそうなほどの星空は今でも忘れられない景色です。今回は約4年ぶりの訪問、久しぶりに皆様にお会い出来るとあって気分は軽快。再会への期待を胸に施設へと向かいます。

やすらぎの里「星の里」

平成3年の開所以来、変わらぬモットーは「美しい自然と豊かな感性にはぐくまれ、楽しく明るいやすらぎの里」。基本理念は◆常に笑顔を大切に◆利用者に接する心を大切に◆学ぶ姿勢を大切に◆家庭や地域とのつながりを大切に。「利用者の尊厳をまもり、個々のニーズに応じた質の高いケアを目指し、安心と安全なサービスの提供を行う」ことを基本方針とした定員50名のとてもアットホームな施設です。我々が関わるのは「排泄・褥瘡委員会」の皆様。平成10年にこの委員会を立ち上げ、褥瘡予防・スキントラブル予防・尿・便のもれ対策・排便コントロール・コスト管理などに常に意欲的に、前向きに取り組んでいます。今回、お忙しい中にも関わらず

インタビューに答えて頂きました。

Q1. 現在の取り組みについて教えてください。入居者様のニーズにあったサービスの提供を目指しています。

Q2. 中でも力を入れていることは？

特にスキントラブルと排便コントロールに力を入れています。難しい問題も多々あり、他部署の連携のもと取り組んでいます。

Q3. 難しい問題とは具体的にどのようなことでしょうか？ また、他部署とは介護スタッフの他、どのようなかたが関わっていますか？

関わっているのは看護師や管理栄養士です。個々に下剤などの薬の効果が様々なので、時間やタイミングを図ったり、下剤以外の改善方法を見つけるのに四苦八苦しています。

Q4. 下剤以外の工夫とはどのようなことですか？

色々試してはいますが、今センナ茶を取り入れた改善の効果を見ているところです。

委員会の皆様の努力と職員の皆様の協力あり、今現在褥瘡の方はゼロ。スキントラブルも今目立った問題はないとのことでした。そして本日は委員会主催の「排泄ケア研修会」です。



太鼓谷稲荷から津和野の町を望む

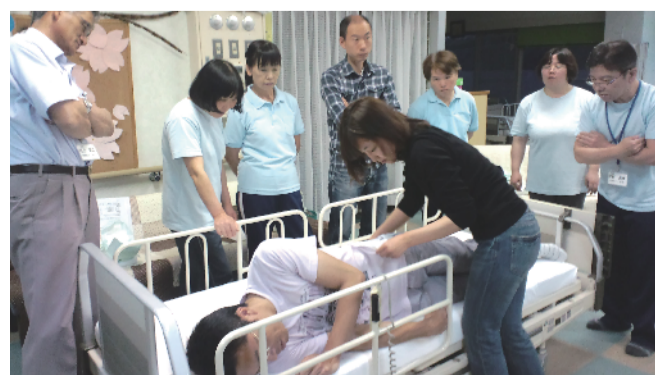


日原天文台と満天の星空

排泄ケア研修会

多くの職員様が参加し、和気あいあいとした雰囲気の中研修は始まりました。内容は「もれない基本的なあて方と様々な工夫について」。おむつの広げ方一つ、紙パンツの装着一つから根拠に基づいた方法があることを水かけ実験などを取り入れ説明します。皆様「へえ〜」「知らなかった！」とびっくりした様子。どちらの施設様でも同じですが、おむつのあて方や取り扱い方等の情報はなかなか入ってくるのがなく、独自の方法でパッドやおむつのあて方を工夫していたり、中には間違った使い方をしていたりするケースが多いのが現状です。おむつの説明の後には正しいあて方の実演を行います。まず我々が正しいあて方のデモンストレーションを行います。その後、グループに分かれあて方の練習です。おむつ

をあてる練習と、あてられる経験の二つの体験をして頂きました。最初は恥ずかしさなどもあった様子の皆様も、徐々に慣れてくると笑いあり冗談ありの和やかな雰囲気になり、1時間の研修はあっという間に終わりました。最後には「とても勉強になってよかった」との感想も頂き、我々も楽しく有意義な時間となりました。今回、突然の取材依頼にも関わらず快諾を頂き、色々ご配慮頂きました施設の皆様に本当に感謝いたします。お忙しい中本当にありがとうございました。



星の里様フォトギャラリー

入居者様の作品
月に1回に創作する入居者様の作品。季節感あふれる作品が毎月飾られています。5月は端午の節句をモチーフにした「こいのぼり」が飾られていました。



春の遠足◆津和野駅前前のSL展示スポットで記念撮影♪D-51の雄姿と共にハイチーズ。春の津和野は桜がとてもきれいで川沿いに咲く満開の桜をさぞかし堪能されたのでは...?

貴婦人と桜
桜のころの津和野の景色は「このように感じます。橋を渡るSLやまぐちの凛々しい姿と桜。なんと贅沢なコラボレーション...」。

