



目次



よしずとブラインド



ご家庭の節電対策チェックシート



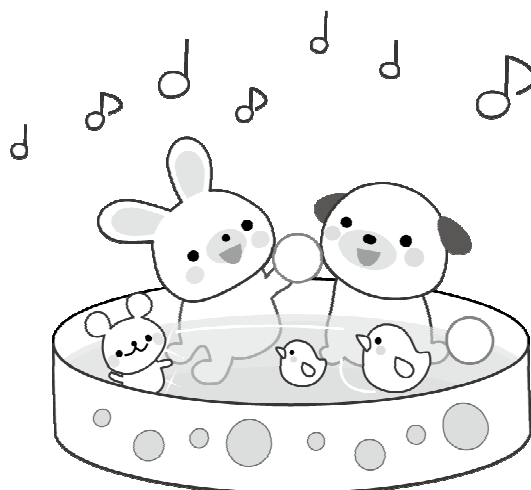
ケア・すぎけんコーナー



杉さんのひとり言



編集後記



～よしずとブラインド～

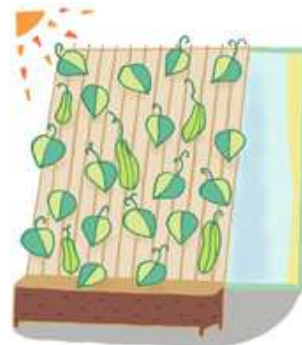
最近「よしず」を目にする機会が少なくなってきました。

西陽を遮ぎって外からの目隠し効果もあることから多くの家庭で使われていましたが、今は「ブラインド」を取り入れている家庭が多いのではないのでしょうか？

陽射しを遮る役割は同じですが、「よしず」と「ブラインド」には大きな差があります。「ブラインド」は室内にあるため、陽射しを受けて熱を帯びると部屋の温度を余計に上げてしまうことにもなります。材料もアルミなど熱を伝えやすいものが一般的です。

一方の「よしず」はワラなど天然の素材ですから熱を伝えにくく、部屋の外にあるため、室内への影響が少ないのです。また、陽射しを遮る面積が広く、壁の温度が上がるのも防いでくれます。

窓から離れているのもポイントです。風通しが良く、部屋の中には心地よい風が入ってきます。今年の夏は「よしず」を上手に使えば冷房を使う機会が減りそうです。



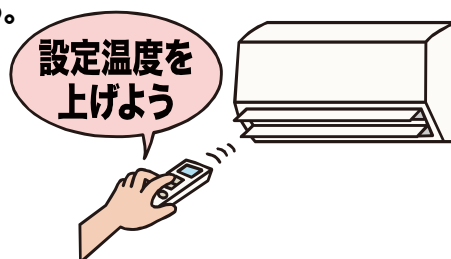
～ご家庭の節電対策チェックシート～

今年の夏は関西で 15%の節電をよびかけられています。どのように節電をしたらよいか、その方法を紹介していきたいと思います。

「エアコン」

※エアコンの控えすぎによる熱中症には注意していただき、無理のない範囲で節電をしましょう。

- (1)室温 28℃を目安に設定する。
- (2)すだれやよしずなどで、窓からの日差しを和らげる。
- (3)無理のない範囲でエアコンを消して、扇風機を使用する。



「冷蔵庫」

※食品の傷みには気をつけましょう。

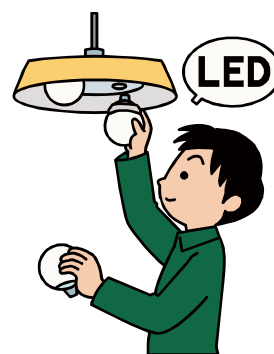
- (4)冷蔵庫の設定を「強」から「中」に変え、扉を開ける時間をできるだけ減らす。
- (5)食品を詰め込み過ぎないようにする。

「テレビ」

(6)省エネモードにするとともに、画面の輝度を下げ、必要なとき以外はコンセントを抜く。

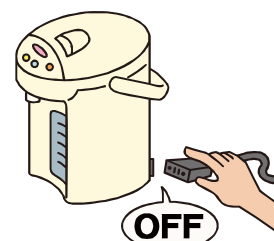
「照明」

- (7)不要な照明は消す。
- (8)白熱電球から LED 電球へ交換する。



「温水洗浄便座」

(9)温水のオフ機能、タイマー節電機能があれば利用してください。機能がなければ、使わないときはコンセントからプラグを抜く。



「炊飯器」

(10)早朝にタイマー機能で一日分をまとめて炊いて、冷蔵庫や冷凍庫に保存しておく。

他にも工夫一つで節電ができますので、無理のない程度で今年の夏を乗り切りましょう！

床ずれ予防講習会

小規模多機能型居宅介護事業所【ないきの家】様より、事業所内で、研修会を開催するとのお話があり、【モルテンの田子森様】へご連絡した所、「講習会を開催しましょう」と言ってくださり、今回の講習会開催となりました。

内 容 : 『床ずれケア』のための
体位分散式寝具と看護・介護技術

☆ 前半は、スクリーンを見ながらの講習



皆さん、ペンを取りながら真剣に講師の話に聞き入っておられました。

☆ 後半は、実演講習《モデルと介護者2人1組で参加》



※体圧測定器とは…
寝たときに、体重がどこに加わっているか調べる機器。

○ 体圧測定器を使い、どこに体圧がかかっているか測定し、
確実な除圧と安楽な姿勢のとり方を講習していただきました。

床ずれは、介護して行く上で、ついて回る永遠のテーマだと思います。ケア・すぎけんとしても、今後、より一層の勉強をして行きたいと思います。

(担当：飯塚一彦、布施初恵、井谷安希子)

杉さんのひとり言

いつもお世話になりまして、ありがとうございます。



梅雨でムシムシ暑いですが、皆様お元気でしょうか？私のほうは太っていて、夏は弱いですが頑張っています。いよいよ海開きの時季になってきました。この夏は計画停電がありそうなので、あまり暑くならない事を願っています。

五月の連休に植えたキュウリが、この間から収穫でき食べれるようになりました。自分で作った野菜は無農薬で、本当に安心して食べられます。



朝、歩いた後にキュウリのところへ行って、一本ばかりをまるかじりで食べる訳ですが、子供の頃に片手の手のひらに塩を持ち、それにキュウリをつけ食べた頃の思い出がよみがえってきます。そんなひと時に、家族みんなで食べたスイカのことや夏休みに朝顔を植え、絵日記に描いた子供の頃の事が鮮明によみがえってきます。親と子どもたちが飯台を囲みみんなで食事をしていましたが懐かしい思い出です。

しかし、両親が亡くなり、子供たちもそれぞれの道を歩み出した今、何十年という時間はまたたく間に過ぎた感じです。

そんな昔の思い出を大切にしながら、日々を一步一步、感謝の心を持ちながら歩いていきたいと思っています。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)



編集後記

先日、気象庁がこれから夏にかけての長期予報を発表しましたが、ほぼ全国的に猛暑になるそうです。関西では計画停電をすることなのですが、パソコンや通信機器が普及している今、停電によってそれらが使えなくなるので、仕事でもプライベートでも一時何も出来なくなるため、本当に不安です。そういった不安は僕だけではなく関西全域の人全てだと思うので、キチッと計画を立ててもらい、少しでも皆さんの不安をなくしていただきたいと思います。

今回のフチスマイルに節電や暑さ対策を紹介させていただきましたので、ぜひ参考にしてもらい今年の暑い夏を乗り切ってください！

(談 吉岡 大)