

Click Here to upgrade to Unlimited Pages and Expanded Features



連絡があり、大慌てで客間の片付をしました。父母とも今年で80歳 だんだん来る機会が少なくなってきたのでゆっくりしてから帰れば良いと思っていたのに、結局 寄らずに帰ってしまいました。

いつの間にか年を取ったなあと感じることもありますが、まだまだ元気です。

2人ともゲートボールが好きで練習に、試合にと毎日のように動んでいます。母は6人兄妹ですが、1人欠け、2人欠け、とうとう2人になってしまいました。なかなか親孝行はできませんが(そのうち親孝行するつもりなので)いつまでも健康で長生きしてほしいものだと思う今日このごろです。

季節の変わり目は体調を崩しやすいので、みなさまもご注意ください健康にお過ごしください。ありがとうございました。

(現場管理 森脇康二)

### ～花粉症対策～

いつもお世話になり、ありがとうございます。4月になり、少しずつ暖かくなり過ごしやすくなりました！と同時に花粉のシーズンになってきました…



僕は毎年花粉症に困ってまして、色々対策はしてきましたのですがこれと言って効果がありません。注射を打ったり薬を飲んだりしたのですがほとんど効果がありませんでした。

結局は毎年マスクをして目薬をさすという事になっています。

何か良い対策はないかと今年も調べていたところ先日、友人に鼻うがいをお勧めされました。うがいと同様の手順で鼻に水を入れ洗浄するのですが、結構効果がありビックリしています。

慣れないと少し気持ち悪い感じはしますが(笑)おかげで鼻の調子は以前より良くなっています。

花粉シーズンを今年も苦しみながら何とか乗り越えれそうです！

(企画・営業 杉本 健太郎)



## ケア・すぎけんコーナー



### ☆ 糖尿病足病変 増加の一途

糖尿病と認知症。糖尿病の人は認知症になりやすく、認知症になると糖尿病が悪化するといったようにこの二つの病気に危険な関係があると言われています。

そして糖尿病の合併症の一つに「足病変」があります。

放置しておくと足に潰瘍ができたり、組織が死んでしまう壊疽(えそ)を起こしたり、最悪の場合足を切断せざるを得なくなるケースがあります。その一因として考えられているのが糖尿病によって引き起こされる「神経障害」と言われています。まず手足がしびれたり痛んだり、さらに進行すると感覚が鈍くなりケガ、やけど、靴ずれなどによる痛みを感じにくくなるのもその特徴です。

最近「足が傷付きやすく治りにくい」「靴ずれが起こりやすい」「足が冷たい(血行不良)」などの症状や変化をお感じの方いらっしゃいませんか。

この段階で気づきしっかりケアをすれば潰瘍や壊疽への進行を食い止めることが出来ます。

足病変を早く見つけ重症化しないようにケアすることがとても大切です。

日常的にできる足病変の予防のポイントをご紹介します。

- ① 足を毎日観察する。足病変の多くは足の小さな傷ややけどから起こります。特に注意したいのは靴ずれ、皮膚の傷、ウオノメ、タコなど。
- ② 入浴時に足の形をよく観察し変形がないのかも確かめましょう！毎日足を洗い、清潔に保つ。洗う時は足の裏や指の間など見えにくい部分もきれいにします。皮膚が乾燥している場合は保湿クリームを塗りましょう！
- ③ 入浴の際、足先の感覚が低下していると高温の湯に足を入れてしまい、気づかないうちにやけどをしてしまうことがありますので、湯の温度を40°前後に調節しておくことも大切です。
- ④ 足の裏が変形して土踏まずの無い偏平足になったり、足跡がワシ爪のような形になったり、足の異常を感じたら迷わず医療機関を受診しましょう。足をいつまでも健康に保つために足に興味を持って毎日観察してください。



### ☆ 新商品講習会に行ってきました。

3月22日に大阪で開催された新商品の講習会と、消毒施設の確認に行ってきました。

福祉用具もご利用者様の実際の声にお応えできるよう、日々進化改良されています。

たとえば車イスの中には、「背中のフレームが当たって痛い」「頭のサポートが今一つ」などという点が改良された商品も出ており、今までにない優しい雰囲気を感じました。

早急にケアマネさんやご利用者様にご紹介してまいりたいと思います。

消毒施設の確認も行い、皆様にお届けしている商品の衛生面もしっかりと確認してきました。手作業で丁寧に洗浄・消毒を行い、しっかりメンテナンスを行ってから皆様にお届けしておりますので、どうぞご安心ください。

これからも、どんどん勉強会や講習会に参加しスキルを磨いていきたいと思っています。

ご不自由なこと、不安に思われていることなどございましたら、遠慮なくご相談ください。お待ちしております。



刊  
元



さて、3月は卒業シーズンということで、学校評議員として母校の江陽中学校の卒業式に行ってきました。学校評議員をさせていただいて13年になりますが、学校を取り巻く環境も時代の移り変わりの中でどんどん変化しているように思います。一番の変化は子供たちの世界に携帯やスマホが入ってきたことです。その携帯等により子供たちの中にメールやラインなどのやりとりでさまざまなトラブルが起きています。



大人たちが作った携帯ですが、子供たちが被害者のように思われてなりません。便利な道具ではありますが、親以上に子供たちの方が詳しく能力が高いようで、親の知らない事でも使いこなしているようです。そのため、夜遅くまで携帯を使っているため、学期ごとの授業視察には机にふさいで眠っている何人かの姿が見受けられます。いつも何とかならないものかなぁ?と考えさせられます。

次に、大きな変化は生徒数の激減です。昨年の卒業生は132名でしたが今年は94名と38名の大幅減少です。今後も減少の一途みたいです。人口の減少は全国的な傾向ですが、特に子供の減少がこの様に大きく、今後の地域に及ぼす影響は、経済にしろ、福祉にしろ、教育にしろ、いろんな面で悪影響が出てきます。そこで我々大人は将来ある子供や孫たちに住みやすいふるさと与謝野町をどの様に作り、残してゆくかを考え行動しなければならぬと思っています。

私の個人的な考えですが、この町に生まれ育った子供たちが帰りたい、暮らしたいと思ってもらうには、仕事を作ることだと思います。やはり経済なくして福祉や教育や子育てはないと思います。人口は減っても住みたい町にしたいものだと思います。

今月もありがとうございました。

(談 杉本 孝史)

## 編集後記

4月に入り、暖かい日が多くなってきましたね。新しい生活のスタートに向けて忙しくされている方も多いのではないのでしょうか?



我が家では、息子が小学校6年生になります。なんだかホーっとした子なのでいろいろと心配なこともあります。小学校に入ってからまだ一度も学校を休んだことがなく、毎日、楽しそうに学校へ通ってくれているので、それだけで十分だと思っています。(思っているつもりになって色々と言ってしまうのですが…(-\_-))残り1年となった小学校生活も変わらず、楽しく過ごしてくれるといいなぁと願う今日このごろです。

(談 上田 裕子)

ポチ  
住  
マイル  
4月

No131 H29.4.1 発行

発信元: 株式会社 杉建

住所: 与謝野町字石川 537-3

TEL: 0772-42-6955

FAX: 0772-42-0501

メールアドレス: sugiken@triton.ocn.ne.jp

ホームページ: http://www.sugiken.jp/

# 完成見学会を開催しました!

3月25日(土)・26日(日)と与謝野町石川にて完成見学会を開催させていただきました。

お天気にも恵まれ、たくさんの方に足を運んでいただき、すぎけんのオススメする「あったか住宅」を体感していただくことができました。

玄関を一步入ると、そのあたたかさにビックリされる方が多かったです(´▽`)



玄関入った正面には、飾り棚を造作しました。

玄関入って一番目に目に入る場所だからこそ、素材にもこだわった素敵な飾り棚ができました!

二間続きの和室は日差しが心地よく「なんだか落ち着きますね～」とのお言葉をいただきました♪

