

～フキ・セルフ住宅改修～

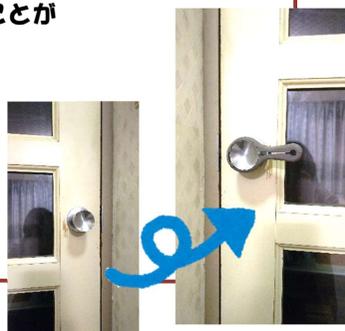
我が家には高齢の母がおり、元気ではありますがあちこちガタがきておるようです。

最近になり家の中でドアノブが不便になってきました。握力の弱ってきた高齢者には金属製の丸いドアノブは掴んで回すと滑ってしまい、ドアの前で急いで行きたいトイレになかなか行けずジタバタしておりました。

そこで、ケア・すぎけんの販売カタログに載っているゴム製の後付けハンドルを購入し早速取り付けしてみました。取付は簡単、はめてネジで締めるだけ。それまでイライラしていたドアノブが指一本で開けることができるようになりました！

難点はゴムなので握り心地がいまいちなところですが、新しくレバー式のドアノブに交換する事を思えば随分と安く済んだのでそこは我慢ですかね。

(ケア・すぎけん 河島 睦)



～花粉症に注意～

いつもお世話になりありがとうございます。大工の伴海です。寒さもやっと少しは緩んできたようですが、いかがお過ごしでしょうか。そろそろ花粉症の季節が来ました。

僕も20代の頃から花粉症になり、大変な思いをしていました。ところが最近は大丈夫なんです、楽になったのは嬉しいんですけど…調べてみると40歳くらいから免疫力が下がってアレルギー症状が楽になって行くとのことでした。

嬉しいような、悲しいような…。でも花粉症の方はわかると思います。あの辛さは他人の人にはわからないですね。

最近では花粉症予防の物がいろいろ出てます。マスクはもちろん、お家でも花粉を取ってくれる空気清浄器やエアコンなどいろいろあります。自分に合うものを探すのも大変ですが、お家にいる時ぐらいは快適に過ごしたいものですね。

(大工 伴海 靖文)



ケア・すぎけんコーナー



☆「今日は何の日」

高齢者の方との関わりの中で、ふとしたきっかけで昔話に花が咲いたとき、表情がぐっといきいきするのに気づかれたことはありませんか？

人は、過去の懐かしい思い出をかたりあったり、誰かに話したりすることで、心の核となる部分を再発見することができます。自分の存在の意味、人生の歴史を見つめなおし、改めて自尊心を持てるようになるとも言われています。

大切なのは、「今日は何の日」であるかを教えるのではなく、それをきっかけとして思い出を語り合ったり、自分の得意分野を誰かに話しかけたりすることで、一人一人が主人公になれる時間を作り出すこと。

話題が「今日は何の日」からかけ離れて行っても、話がいろんな話題に広がって、多くの発言を引き出せば意味があります。

ただし誰かが傷ついたり悲しんだりする話に進んでしまいそうときは修正が必要です。

「回想と発言をしっかりと持てるような時間を作ってみる。」

介護だけの話ではなく、自分の家庭にも当てはまりそうな気がします。

☆ご準備の前にご相談ください

例えば、手術後にご自宅に戻った際、歩行器や歩行車を利用する方も多と思います。歩行器や歩行車にもいろいろなタイプがあり、足がタイヤにひっかかると非常に危険なケースもあります。ご本人の体格によってバランスのとりにくい場合もあります。ご準備される前に、事前に動線上の障害物や段差を確認することも大切です。またご自宅に戻ってから、お風呂の浴槽をまたぐのがこわくなりテイクサービスに切り替える人もおられます。

福祉用具の利用や住宅改修によって今までの生活を継続できる場合もありますので、不安をお持ちの方や分からないことがあれば、お気軽にご相談ください。



☆ケア・すぎけん 4つの心がけ



寄り添った選定

迅速な対応

いつも笑顔で

親身な対応を

杉さんのひとり言

いつもお世話になってありがとうございます。

寒かった長い冬もいよいよ終わりを告げ、光まぶしい三月になりました。
風はまだ冷たいですが、皆さんお元気でしょうか？



さて、連日熱戦が繰り広げられた韓国のピョンチャンオリンピックも閉幕しました。
私も夜テレビでハイライトを見ましたが、アスリートのがんばっている姿を見て、感動しました。
日本も過去最高の13個のメダルを得て、このオリンピックに向け4年間我々の想像を絶する血と汗と涙の結晶が花開き輝いたことに心より賞賛したいと思います。



このオリンピックのハイライトの中で、雪の降らないメキシコからノルディック15km競争に参加した選手を紹介していました。その選手は1年前からノルディックを始め、今回のオリンピックに初めての参加です。レースの途中の映像を見ていると慣れないスキーの扱いをしながら一生懸命に上位を目指して他の選手と競い合っていました。時には技術不足で倒れながら大健闘です。結果は残念ながら、112人中112位で断トツの最下位でゴールしました。しかしゴールの手前100mぐらいで、そのメキシコの国旗を堂々と振りゴールしました。

観客はみんな拍手喝采です。すでにゴールしている金メダルの選手と抱き合っていました。その姿にスポーツっていいもんだなぁと改めて別の感動がわいてきました。そのメキシコの選手にインタビューしていましたが、その言葉が強烈に印象に残っています。
「オリンピックに出るのに、雪がない国だから仕方ないとか、時間がないから仕方ないとかではなく、要はやる気さえあればできるのだ！！」と言っていました。
この言葉も感動です。まさに金メダルに値する言葉だと思います。

今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

編集後記

先日、杉建スタッフみんなで、リハ・すぎけんの体験に行ってきました。使う筋肉を意識しながら身体を動かしたり、バイクを漕ぎながら画面を操作したりと、普段しない動作をするのに最初は少しとまどいましたがすぐに慣れ、気持ちよく身体を動かすことができました。

ポイントは身体を動かしながら、他のことをするという点です。これが「からだ」だけでなく、「あたま」や「こころ」に効くんだなぁと実感しました！

3月にも内覧会を開催しますので、興味のある方はぜひ体感してみてください！

(談 上田 裕子)



プロチ ス佳 マイル 3月	No.142 H30.3.1 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
メルアド: sugiken@triton.ocn.ne.jp	
ホームページ: http://www.sugiken.jp/	

ご好評につき

第2回 内覧会開催のご案内

リハビリ特化型デイサービス

リハ・すぎけん



3/12(月)~3/18(日)

開催時間 午前9時~午後4時30分

※予約は不要です

2月に開催しましたリハ・すぎけんの内覧会には多数の方にお越しいただきありがとうございました。

リハビリマシンも体験していただき、「これなら続けられそう」とか「自分で簡単にできるのがいい」とか「建物がいいわ〜」などなど・・・たくさんの感想をいただきました(*_*)

3月にも内覧会を開催しますので、まだお越しいただいていない方、前回来ていただきもう1度体験してみたい方、どなた様も大歓迎です。

お気軽にお越しください。スタッフ一同心よりお待ちしております。



↑パワーリハビリマシン



↑最新認知症予防マシン



↑プレミアムジム

リハビリ特化型デイサービス

リハ・すぎけん

〒629-2523

京丹後市大宮町三坂 129 番地 1

TEL 0772-68-1170

FAX 0772-68-1171

杉建はZEH住宅をお勧めします

ZEH(ゼッチ)とは…

住宅の高断熱性能・省エネルギー設備機器、太陽光発電システム等を組み合わせ、エネルギー消費を上回る生産エネルギーを自宅で発電し、エネルギー収支(空調・給湯・照明・換気)をゼロまたはプラスにする住まいのことで。

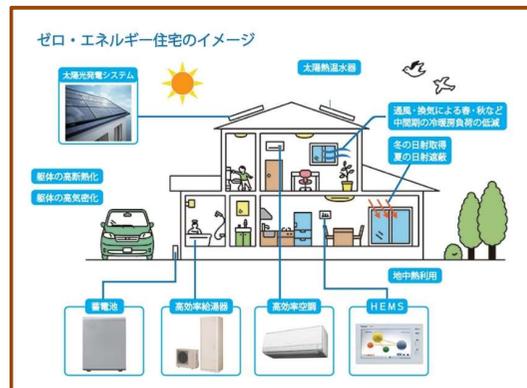


具体的には、断熱材などをいれて住宅のエネルギー効率を高めて節約し、かつ発電などでエネルギーを生産するということになります。

政府は、2020年までにはZEHとまではいかないまでも省エネ基準を新築住宅には義務付け、2030年には新築住宅の平均でZEHを実現しようとしています。つまり、これからの新築住宅はほとんどがエコ住宅になっていくわけです。

エネルギーを生産する手段としては、一般的には太陽光発電ですが、他にも燃料電池などの設置が必要です。

一方でエネルギー効率を高める商品としては、断熱高性能サッシや、断熱材、エコな空調設備、給湯設備などがあります。



現在ZEHを目指す人には、補助金制度など優遇措置があります。

これから、新築住宅を建てたい方や住宅リフォームを考える方にとっては、ZEHは見逃せないキーワードになってきます。

詳しい内容につきましてはお気軽にお問合せください

TEL 0772-42-6955
(株)杉建



「ZEH」にはさまざまなメリットがあります。

- メリット1 **家計に優しい**
家庭の消費エネルギー収支がゼロ! 家庭の光熱費も実質的にゼロ!
- メリット2 **健康に良い**
高気密高断熱な住まいなら、健康改善効果が科学的に証明済。
- メリット3 **環境に優しい**
太陽光発電や自然エネルギーを利用することでCO2を削減。
- メリット4 **将来の資産価値**
ZEHが標準化されると将来の家の価値に変わります。
- メリット5 **防災性能**
万一の災害や停電時もエネルギーを貯けだし、まかなえるので、備えて安心。

こんにちは。リハスギケンで理学療法士として働く松本泰子です。

「リハ・すぎけん」の内覧会を2月18日(日)~22日(木)に実施しました。

総数198名の方にお越しいただき、皆様にたくさん

ご意見いただきました。

アンケートを実施したところ、皆様の関心は運動の器械と建築屋「杉建」らしい落ち着くような空間づくりに評価をいただいたように感じました。



「リハすぎけんの目指すもの」は「からだとあたまとこころのリハビリ」です。

(元気の4か条より抜粋)

①姿勢の良い人・声の大きな人は元気!!



年を重ねるとどうしても猫を背負った猫背になりやすいです。その姿勢では食欲も落ち、気持ちもクヨクヨしがちです。また横隔膜も動きにくいので声も小さくなってしまいます。

リハすぎけんでは、姿勢に効く器械を使ったメニューがあります!

②みなさんは、一日に家族以外の何人とお話しされますか?

一人もいない方要注意です!

「ひとなかすることが苦手」と閉じこもっていると元気がなくなってしまいます。積極的に外出しましょう。家族以外の3人と話すこと認知症の予防にもいいと言われています。

リハすぎけんでは、利用者さん同士は、もちろんスタッフも話好きが多いので、たくさんお話しできます。運動が苦手な方はまずはお茶しに来るつもりで来てみてくださいね。

・上の元気の秘訣2か条を読んでどうお感じになりましたか?

残りの後2か条も、内覧会でお配りする「元気の秘訣4か条」に書いてありますので、

ドキッとした方や興味を持たれた方、ぜひ次回の**内覧会**

3月12日(月)~18日(日)に、お越しくださいね。

(理学療法士 松本泰子)

