

災害に備える

リハ・すぎけんコーナー

今年は梅雨が長く続きましたが、8月に入りやっと夏本番となってきましたね。コロナウイルスの感染増加が心配ではありますが、リハ・すぎけんのご利用者様は継続してリハビリに通っていただいています！7月中旬には、リハビリ中の火事を想定した避難訓練を実施しました。実際に非常ベルを鳴らしたので、大きな音に皆さんちょっとドキドキされていました。ご利用者様は逃げる気持ちを抑えながら職員の指示に従っていただき、スムーズに施設外へ避難することが出来、職員も緊張感をもって取り組むことが出来ました。今回はそんな様子を少しご紹介します。

災害備蓄用高機能マットレス

マットレスに
エアポンプ (電気不要)

座布団に

担架に
(担架付きタイプのみ)

ソファーに

エアセルとウレタンの3層ハイブリット構造

エアポンプを収納し枕として利用可能

180cm

70cm

持ち手付きで担架として機能

Q-PLA+R

Point 3分割できるので臨機応変な使い方が出来ます。

Point **アルファプラR**

担架なしタイプ ¥27,500- **¥22,000 (税込み)**

担架付きタイプ ¥38,500 **¥30,800 (税込み)**

(この価格は8月末までとなります)

販売価格

BOS 非常用トイレセット

非常用のトイレセット

簡単 設置から後処理まで1人で完結!

快適 驚異の防臭力で臭わない!

衛生 菌も漏らさず衛生的!

すぐに使えて臭わない トイレ対策の決定版!!

50回分

販売価格 **¥4,580 (税込み)**

(この価格は8月末までとなります)

非常時の持ち出しも車内の備蓄にも



♡ほっこりコーナー♡

二人と一緒に利用されているHさんご夫婦。奥様がご主人への思いと、すぎけんに通う気持ちを絵手紙に書いてくれました。胸がキュン♡となりました!



～自分にできることを～

いつもお世話になっております。大工の安見です。

緊急事態宣言解除後、新型コロナウイルスの感染者が増加傾向にあり、こちらの方でも感染者が出てくるのではないかと不安に思います。

気温が上がれば感染者の数も少なくなるかと思っていましたが、少なくなるところか他府県の人の行き来が増えたり、人が集まる事も少しずつ増えていった事も感染者増加の原因のひとつではないかと思えます。

症状が出ない人が感染していて、自分が感染しているのかいないのか検査をしないと分からないのがこの病気の怖い所だと思います。



COVID-19

外出時にはマスクをし、こまめに手洗いうがいをするなど自分が感染者にならないように気をつけたいと思います。

(大工 安見 和義)



～負けないぞ～

「抗酸化作用」この言葉に敏感に反応する昨今の自分。「体を錆びさせる(老化させる)活性酸素を除去してくれる力」、何と素晴らしい力！サプリメントもたくさん販売されていますが、続けるにはランニングコストの問題が…



そんな中、姉から勧められ「黒ニンニク」を1日1粒食すようになりました。味もフルーティーでおいしいです。(好き嫌いはあるでしょうか)出来上がったものを購入するとやはり結構高額なので、にんにくは購入して自宅で熟成させているとのことで、私も興味深々。



作り方はいたって簡単で、炊飯器で約2週間保温するだけと聞き、現在私も「黒ニンニク作り」に挑戦中です。難点といえば、そこはそれ「にんにく」なので、保温している間ニンニク臭がかなり匂います。はっきり言って臭いです。なので車庫とか家の外で作るのがお勧めです。この間1回目が終わりました。始めてにしては、まあまあ出来です。1年分は作り置きし冷凍保存します。

加齢にアプローチも私にとっては大きな魅力ですが!(!)、怖い病気にかからないように免疫力を高めることが1番の目的です。自分の体は自分で守っていきたくと思っています！

(ケア・すぎけん 井谷 安希子)

ケア・すぎけんコーナー



環境の整備が大切

☆トイレ環境と熱中症

これから夏本番の季節になると熱中症(脱水症)の発生が急増します。本人も家族も気づかないまま脱水症状になる隠れ脱水もあり重傷化すると命にかかります。

そもそも、なぜ高齢者は熱中症になりやすいのか…

その①
感覚機能の低下
水分そのものが
入りにくい

食事や水分の
摂取量が減る

その②
筋肉量の低下
水分を
保ちにくい

筋肉には水分を
蓄える大切な
役割があります。



腎臓・糖尿病など
リスクが高まる

その③
内臓機能の低下
水分が体外に
出やすい

それ
な
の
に



トイレの回数を
減らすために
水分をとることを
控えていませんか

水分が1%失われる
ごとに倦怠感や
精神の錯乱が
おこりやすくな
ります



トイレへの移動に、難しさや、わずらわしさがある場合

水分摂取を控えようとして、熱中症のリスクは一気に高まります。

トイレ環境
の整備を
お薦めします

動線に
手すりを付けて
移動を安全に

床の段差や
滑りやすさを
解消して
転倒を防ぎましょう

和式トイレを
洋式トイレに変更して
立ち座りを
楽に



なってしまったからでは、失うものが大きすぎます。

今出来ること、環境を整えることが最大の防御になります。その方の環境や思いに寄り添いご提案させていただきますので、どんどんご相談ください。

☆防災に備える

自然災害の報道を身が震える思いで見えています。

もし自分が被災したら? 停電したら? 断水したら?

すべてがすぐに困るけど、特に排泄の問題は感染症の関連もあり地域全体の問題につながります。

ケア・すぎけんでは非常用トイレセットのキャンペーンをしています。

医療向け開発から生まれた防臭力で、すぐに捨てられない場合でも安心・快適です。ご自宅用や車内用に備蓄されてはいかがでしょう。



50回分
販売価格

定価 ¥5,500
¥4,580

(税込み)

(この価格は8月末までとなります)

凝固剤防臭袋
汚物袋のセット

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。

今年は例年になく長い梅雨で、コロナの影響なのか？天気までもスキッとしない日々が続いていますが、皆さん、お元気でしょうか？
いよいよ暑い夏の8月になりました。子供たちもコロナの影響で、授業が遅れていて短縮夏休みようです。



さて、先日7月の終わりに連休があり、久々にまとめて本を読む時間がありました。その中で、出口治明氏の著で「還暦からの底力」という本の一部を紹介したいと思います。



歴史・人・旅に学ぶという生き方で、高齢者が生かされている意味、生きている意義ということに対してのことです。結論をいえば、「高齢者は次世代のために働く、次世代を健全に育成するために生かされている」ということです。

では、「人間は何歳まで働くべきなのか？」というよくある問いに対し、次のように答えています。人間は動物ですから「何歳まで働く」とあらかじめ決めておくのは全くナンセンスです。動物と同じように、朝起きて元気だったらそのまま仕事に行けばいいし、

しんどくなったら仕事を辞めればいいだけの話です。そのときに引退すればいいのです。

働いて一定以上の収入を得ている限りは何歳であっても社会保険料を払ってもらい、働くのを辞めたら年金給付を受ければ、若い人の負担も少しでも軽減します。そして無理をせずに、今日まで培ってきた現在の能力と意欲、体力に応じたふさわしい仕事をするということです。

そして何よりも過去のデータによると人間は一生働くのが自然の姿であり、実は働き続けることによってのみ健康寿命も延びるということです。ありがたいことです。健康寿命を延ばす、即ち楽しい人生を送るためには、健康な高齢者が増え、医療費や介護費も減り、若い人の負担も精神的にも肉体的にも経済的にも減るといったことです。

私は今66才ですが、がんばって仕事をして健康寿命を伸ばし、若者たちの足を引っ張らないように、楽しい人生を謳歌したいと思います。
みなさんどのように思われますか？



今月もありがとうございます。

(談 杉本 孝史)

夏季休業のお知らせ

杉建(建築) 8月13日(木)～8月16日(日)
ケア・すぎけん 8月13日(木)～8月16日(日)
リハ・すぎけん 8月13日(木)～8月16日(日)

緊急時には、杉建本社
TEL 0772-42-6955 まで
ご連絡ください



No171 R2.8.1 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/

造り付け収納のご紹介

杉建本社(石川)と体感ハウスに、杉建大工さんによる造り付けの収納が完成しました！
収納スペースが増えたことで、片付けもしやすくなり、部屋全体がスッキリとした印象になりました。他にもクローゼット内の間仕切りなども新しく作成しましたので、興味のある方は、住まい創りの参考に、ぜひ見に来てください(*^*)

部屋のスペースに合わせたピッタリサイズで作成できるので、スペースが無駄なく使え、スッキリとした仕上がりに。
間仕切りを可動棚にすることで、入れる物の高さに合わせた棚板の移動もラクラク！！



採光を遮ることなく、スペースを有効活用できます！

部屋のイメージに合った自分好みの棚が作れます！！
コンセントやスイッチも使えるように自由にサイズを調整できるのも手作りならでは！！



※感染症予防のため、見学は1組様ずつのご案内とさせていただきます。
お手数をおかけしますが、事前のご予約をお願いします。

①電話:0772-42-6955
②ホームページのお問合せフォームより
③mail:sugiken@triton.ocn.ne.jp



お知らせ

杉建からのお知らせ

昨年、ご好評をいただきました『大工さんと作ろう！木工教室』ですが、今年度は、コロナウイルス感染拡大の状況を考慮しまして、中止とさせていただきます。また皆さまと一緒に楽しいイベントが開催できる日を、スタッフ一同心待ちにしています。

1日も早いコロナウイルスの終息を祈ります。

