

◇冬の心筋梗塞にご用心◇



なぜ冬場に心筋梗塞が増えるのか？

心筋梗塞は、心臓に血液を送る血管が詰まり、心臓の一部が壊死してしまう病気です。動脈硬化が進行したり、血の塊が出来たりすることによって引き起こされます。

心筋梗塞による死亡件数は冬に増加し、全国的に見ても1月に最も件数が増えることが国立循環器病研究センターの調査によってわかっています。

冬に心筋梗塞が多い理由として、暖かい屋内から気温の低い屋外に移動する際の『急激な血圧の上昇』が挙げられます。気温の変化がストレスとなって心臓への負荷が増すため、心筋梗塞を起こしやすくなると言われています。また、寒さによって心臓の血管が過剰に収縮して『血流不全』に陥ることも要因の1つと考えられています。

心筋梗塞を防ぐためには？

気温の低下や急激な温度変化は、高血圧を引き起こしやすくするだけでなく、心臓にも大きな負担がかかります。また、アルコールや塩分の過剰摂取、運動不足なども高血圧・心臓病に影響しやすく、注意が必要です。適切な環境づくりを心がけましょう。

急激な温度変化を避ける

- お風呂に入るとき、脱衣所と風呂場を暖かくしておきましょう
風呂の温度は38～40度に設定しましょう。42度以上は血圧が高くなり危険です
- 屋外に出る時は、コート・マフラー・手袋などを着用し、防寒対策をしっかりと行いましょう
朝は血圧が上昇します。寒い冬、朝に外出する時はより注意が必要です

適度な水分補給を欠かさない

- 入浴前後や就寝前、起床時にコップ一杯の水分を補給しましょう

食生活の対策

- アルコールは適量に。また、入浴前の飲酒は避けましょう
- 塩分は控えめに
- 禁煙を心がけましょう



リハ・すぎけんコーナー



12月に入り、寒さが厳しくなる季節になってきましたね。

乾燥してくるとともに、新型コロナウイルスも全国各地に猛威をふるっております。

インフルエンザも増えてくるので、より一層うがい手洗いなど予防を徹底しましょう!!

今年こそは雪が降り寒い冬になりそうなので、体調管理に気を付けながら運動して強いカラダを作っていきましょう!!

避難訓練&講習会

火災報知器つけていますか？



準備体操!!

しっかり体をあたためましょう!!



脳トレクイズ!

〇〇い・か〇〇の言葉ゲーム



平行棒訓練!!



マスクをしよう

「年越しそば」について

年越しそばを食べる習慣は江戸時代から始まったとされます。別名「つごもりそば」、「三十一日そば」とも呼ばれ、細く長い見た目から長寿や健康を願って食べられるようになりました。

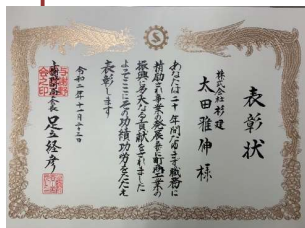
また、蕎麦の麺は切れやすいことから「一年の厄災を断ち切る」という意味もあります。



～永年勤続優良従業員表彰～

いつもお世話になりありがとうございます。

今年も残すところあと1ヶ月となりました。段々と寒さも厳しくなりますが、健康に新年を迎えられるよう感染防止対策をきっちりとしていきたいと思っております。



先月、11月23日勤労感謝の日に与謝野町商工会より永年勤続優良従業員表彰『20年表彰』をいただきました。

え～！もう20年も経ったのかと、びっくりしました。思い返せば26歳で入社し、たくさんの人たちから多くのことを教わり、色々な経験をさせていただきました。時には、お客様にご迷惑をかけ怒られたこともありました。ですが、周りの方々に支えられ頑張ってきたように思います。

す。本当に『感謝』です。

これからも、その『感謝』を忘れずに仕事に邁進していきたいと思えます。ありがとうございました。

(営業 太田 雅伸)

～離れて暮らす我が子～

こんにちは。リハ・すぎけんの寺田です。

早いもので今年も残すところあとわずかとなりましたね。



2月頃のプリンセススクールの報道から新型コロナウイルスが増加し始め、マスク・消毒液不足やティッシュの買い占めなど混乱の中、私の一人息子は今春から県外の高校へ進学し寮生活が始まりました。コロナが無ければ再々会いに行っていこうと計画していましたが、入学式も何とか行えた状態で、

「大変な時代に当たってしまったな～」というのが正直な気持ちです。なかなか会いに行くことも出来ず寂しい思いをしているのかと思いきや、学校生活・クラブ活動など同じ境遇の仲間同士で絆を深め楽しく過ごせているようで、しっかり環境に順応していて安心しました。静かな子供部屋を覗くと寂しく感じて、親の方が子離れできていないもんですね～(;'▽')



今年はコロナに翻弄された一年になりましたが、早く終息していつでも会いに行ける環境になり「あの時は大変だったねー！」と笑って話せる時がくる事を願うばかりです。

(リハ・すぎけん 寺田 知代)

ケア・すぎけんコーナー



繰り返していませんか

☆聴こえの低下を放っておかないで



誰でも年齢とともに聴こえにくくなって、人との会話が難しくなってきたりします。年だから仕方ないと放置していると思われリスクを招きます。でも、補聴器は高価だし、まだ抵抗がある…そんな思いをお持ちで困りの方も少なくないのではないのでしょうか？

聴こえにくい・聴こえないを放置していると思われリスクを招きます。

私たちは、音を認識して情報を理解するために、脳の広い部分を使っているからです。

難聴を放置しておくとも脳の音の情報を司る部分も劣化していき、コミュニケーションも減り、脳の機能は次第に低下していくと言われています。

簡単
ボタン操作



12cm×4cm×2.1cm
55gの軽量タイプ。

そんな方にお薦めします！



ストラップもついているので
首にかけられます

携帯
助聴器

持てば
聴こえる

「ボイスメッセ」

¥11,200- (税込み)

定価 ¥14,080

イヤホン
つき

持ち運びに
便利

単4電池2本で
150時間

小型高性能
マイク内蔵

耳に押し当て続けなくても大丈夫

☆早めの対策が認知症予防にもつながると期待されています。

☆受診時や、役所の窓口、テレビを見たり家族のだんらんに大活躍！

☆お困りの方へ、さりげなくプレゼントするのも素敵☆



施設さん等の
備品に
いかがですか

☆マッスルスーツ体感できます！

(腰痛予防対策 介護ロボット)

第一・第三土曜日に開催していますケア・すぎけんオープンストアで、装着することで腰への負担が格段に楽になるマッスルスーツを実際に装着していただく機会を設けています。

介護のお仕事や、作業で重いものを持つ機会が多い方など、ぜひ試してみてください。



介護や
農作業

公式サイトより

除雪にも

本年もお世話になりありがとうございました。

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。

師走となり、今年も残すところ一カ月となりました。この時期になると一年が早く過ぎてしまったなあ〜という感じです。知らぬ間に一年が過ぎ、今年も自分自身として充実していたかなあということを、反省も込めて考えてまいります。あとひと月でできていない事も含め有終の美を飾りたいと思っています。



さて、今年はコロナで始まりコロナで終わりそうな一年です。今現在まだコロナも終息の気配がありませんが、早く終わってほしいものです。春には日本全体に緊急事態宣言が発令され、学校の休校、卒業式・入学式の縮小、オンラインによる授業や職場の休業・休職等々、本当に国民の生活がガラッと変わりました。私自身も3月ごろからずっとマスク生活です。



そして、外へ出かける事も極力控え、巣ごもりの生活をしています。早くコロナが終息し、マスクをはずし以前のように外へのびのびと出かけたいです。コロナにより、日本だけでなく世界中が大変です。今、第三波が来っていますが、外国ではロックダウンや夜間外出制限などいろんな規制が起きています。

私は、この第二波、第三波が起こっているのはGoToキャンペーンとか、GoTo イートなどで経済を活性化しなければならないことに力を入れすぎているからのような気がしています。もちろん経済の活性化も大事なことです。できる限りコロナを早く終息させる事が一番優先だと考えています。終息させてしまえば、以前のように自由に広々と経済活動ができると思います。中途半端に両方を追うといつまでも長く終息しない気がします。もう少しの我慢ですが、みなさんの英知でがんばりましょう。

ところで、みなさんの今年一年はどうだったでしょうか？それぞれいろんな一年がお有りだったと思います。毎々が12月31日で終わり、ご破算してまた再び新しい一年が始まりますが、一年が良いにしろ、悪いにしろご破算して、新たな気持ちで新しい一年が始まることはありがたいことだと思っています。余すところあと一か月となりましたが、ラストスパートで有終の美となるようにがんばりたいと思います。

今年一年、ありがとうございました。来年もよろしくお願い致します。皆様の、倅多い新年をお祈りいたします。

(談 杉本 孝史)

冬期休業のお知らせ

下記の通り休業とさせていただきます。

緊急時には杉建本社 TEL 0772-42-6955 までご連絡ください。

休業期間 12月30日(水)～1月4日(月)

本年もお世話になりました。ありがとうございます。



No175 R2.12.1 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/>

「ペットと暮らす家」

現在、日本では犬・猫ともに室内で飼われているケースが大多数だそうです。

ペットも人も快適に暮らせる空間にするには、どんなことに注意をしたらいいのか、ペトリフォームのポイントについてご紹介します。



すべったら危ない!

フローリングですべると危険



なんとなく臭う!?

来客時などは特に気になる...



お掃除が大変!

抜け毛やヨダレ、汚れなど



すべりにくい床材に

すべりやすい床では、歩くときに関節や筋肉に負担がかかってしまいます。すべりにくい床材を取り入れることで、負担を軽減することができます。ペット対応フロアもあります。

消臭機能のアイテムを

臭いの対策には、通風・換気がもっとも重要。換気システムを取り入れての換気も効果的。消臭性・調湿性のある壁材や天井材の採用も有効です。

お掃除しやすい材質に

汚れが定着しにくい壁材、水拭きに強いフローリング、部分洗いができるカーペットなどがオススメ。目地が少ない・浅いものを選ぶのもコツです。