

＊ ＊ 残 暑 ＊ ＊

残暑が続く毎日ですが、皆様元気にお過ごしでしょうか？



最近猛暑を超えて酷暑でほんとうに、大変な毎日ですね。

私も毎日、外仕事をする中で暑さの対策をしながら頑張っていますが！
本当にこの暑さは毎日体にこたえます。



まだまだ残暑が続きそうですので、皆様も体調には十分お気を付けて下さい。

一日も早く、涼しくなることを願う牛田です



(多能工 牛田 昭治)

＊ ＊ 秋 バ テ ＊ ＊

こんにちは、リハ・すぎけんの森下です。

ご利用者様の沢山の笑顔に力を頂ながら頑張っています。

楽しく安心して運動をして頂けるよう頑張っていますので、
今後ともよろしくお願いします。



九月に入りまして涼しくなるどころか、まだまだ暑い日が続きそうですね。

これからの時季、なんとなく身体がだるい、食欲がないといった身体の不調が表れる事があると思います。このような症状が、9月の下旬にも表れる事があります。

これを「秋バテ」といい夏にエアコンなどで身体が冷えたことで、自律神経が乱れて起きる症状です。



予防としては、ウォーキングや身体を動かしたり、身体が温まる栄養バランスの良い食事をとるなどすることが良いそうです。

体調管理に気を付けて、秋バテにならないように注意して過ごしましょう。



(リハ・すぎけん 森下 修)

ケア・すぎけんコーナー



☆ちょっとしたアイデア

ベッドの背上げをすると、枕がずれてしまうことがよくあり、
そのたびやり直さなくてはならず、ご本人も介護される方も
イライラしたり負担がかかってしまいがちです。

対策に市販の滑り止めシートを使っておられる方もおられますが、
ご自宅にあるバスタオルを使い、ずり落ちを軽減できるアイデアをご紹介します。
お試しになってみてはいかがでしょうか。



バスタオルの上に枕を置く



バスタオルを半分残して枕を包む



ひっくり返して、
残したタオル部分を挟み込む



背上げのたびに
枕がずれていたけど...



☆ヒアリングフレイル(聞き取る機能の衰え)チェックアプリ



こんな症状があったら、
ヒアリングフレイルかも...



大好きだったテレビを
急にみなくなった



ゲーム感覚で
楽しく
チェック

「みんなの聴脳力チェック」



部屋に引きこもることが
多くなった



5分で
簡単！

登録
無料



以前に比べ
会話が難しくなった



88点



Google Play
でダウンロード

App Store
からダウンロード

日本耳鼻咽喉科学会様 HP で
紹介されています。

聞き取る機能の衰えは、放置すると心身の活力の
低下が進み、認知症やうつ症状となるリスクが高
まります。難聴を疑った時に、ご家庭で一般の方
が聴こえについて確かめてみるアプリケーション
がありますので、紹介させていただきます。
簡単な申し込みですぐに利用可能、シンプルで使
いやすい内容になっています。登録料は無料です。
加齢に伴う「聞こえにくい」とは、単に音が小さ
くて聴こえない（伝音性難聴）ということだけで
なく、一文字一文字が言葉としてはっきり聞こえ
ない（感音性難聴）という状態になります。
つまり、感音性難聴の方にいくら大きな声で繰
返し話しかけても解決しません。
その結果、聞こえたふりや無視をするようになり、
正しい受け答えができないことで認知症と判断
されてしまう可能性があるという
ことです。
難聴かどうかをチェックして、本
人や周りの方がしっかり把握する
ことが大切になってきます。
確認してみてもいいかもしれません。

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。

九月になりましたが、まだまだ残暑が厳しく、今年は例年にない暑い夏になりましたが、皆さん暑さに負けずお元気でしょうか？

道路を走っていると、さるすべりの木にはピンクや白などの花が満開で目を楽しませてくれています。日が少し短くなって、夜には秋の虫の音が聞こえてくるようになり、朝晩の空気も秋の気配を感じるようになりました。稲刈りも所々で始まり、季節はもう秋になっているようです。

さて、八月の盆月は、私も連日猛暑であり外へは出ないようにしていました。しかし、盆月は先祖さんが帰ってこられる月なので、墓そうじや仏壇のそうじはしっかりしなければならぬと思い、墓そうじに行きました。私の家は山の方からおりてきたので、元墓と新墓があり二カ処をもうりしなければなりません。

二カ処とも、朝から晩まで日が射して毎年炎天下の中での墓そうじです。二カ処とも、約半日はかかり、今年は特に暑いので墓そうじにいくまでに、私は家内に、「ほちほちとゆっくりして、熱中症にならないようにしようでー。」と、声をかけました。墓に着いたら約30分ほど作業をして、約30分ほど休憩という感じでやっていたのですが、家内の方は熱心にやるほうなので私ほど休憩をしていないようです。そして、「お父さんとそうじをしていたら、そうじ時間が長いのか、休憩時間が長いかわからへんし、いつ終わるかわからへんでー。」と、小言を言われながら「お互いに熱中症にならずに済んでよかったなあ。」と、やれやれという感じでした。

みなさんもまだまだ暑い日が続きますが、どうぞ体には気をつけて下さい。

今月もありがとうございます。



(談 杉本 孝史)

編集後記

はやいものでもう9月になりました。9月末には、保育園の運動会が開催されます。今年は、年少組になった息子にとって初めての運動会となります。かけっこもあり、娘と息子が「早いでみてーよ！」といい、家中を走りまわっています。そして、「ほら、早いでしょ？」と見せてくれます。本番で発揮してくれる事を楽しみにしています♪まだまだ暑い日が続きますが、お体には気をつけてお過ごしください。(談 杉本 沙也加)



ス

プチ住マイル

9月



No.207 R5.9.1

発行元：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
Mail：sugiken@triton.ocn.ne.jp
HP：http://www.sugiken.jp/



木工教室を開催しました！

7月30日に、木工教室を開催しました！

たくさんの方に、ご参加いただきありがとうございました。暑い日でしたが汗をかきながら、一生懸命製作している子どもさんの姿はとても素敵でした。そして、完成した時の笑顔がとてもかわいかったです。また皆様が楽しんでいただけるようなイベントを今後も開催していきたい思います！

ほんの一部ですが、木工教室の様子をご紹介します。



紙やすりで仕上げ作業☆

色を塗っています

コロコロカラー色塗り中です！

☆住まいのお手入れ方法をご紹介します☆



お風呂のカビ対策

カビは温度と湿度、汚れや石鹸カスなどの栄養分が原因となって発生します。目に見えないカビの原因菌はこの条件が揃うと黒カビなどに成長してしまいます。カビが生えないようにするには入浴後の掃除方法やちょっとした手間が大切です。カビが発生する環境を作らないよう日頃の予防法をご紹介します。



01 浴室の汚れを落とす

石鹸やシャンプーなどの残りカスや身体から出た皮脂・垢の汚れはカビの栄養になります。身体を洗っている位置より低い壁は、飛び散った汚れや泡が残しやすいのでシャワーでしっかり洗い落とします。お風呂に置いているシャンプーの容器や桶、椅子、子供用のおもちゃなど、小物類の底は水が溜まりやすく汚れもつきやすいので要注意。毎回キレイにするのが面倒なら、シャンプーの容器やボディタオルは浴室の外に置き、使うときだけ持ち込むのも良いでしょう。

02 シャワーは温水？冷水？

奥深くのカビは50℃のお湯を90秒かければ死滅するといわれています。週に1度50℃のお湯を5秒かけるようにすれば表面のカビ対策になります。温水のシャワー後、温度を下げてカビの繁殖を抑えるために冷水をかけるのも効果的ですが、蒸発しにくく水分が残ってしまいカビの原因になってしまいます。シャワー後は窓ガラスの掃除などで使うスqueegeeで水気を切るか、使用済みのバスタオルなどで拭き取るのも有効です。できるだけ水分が残らないようにすることが大切です。



03 湿度を下げる

カビは湿度も大好きです。入浴後は最低2時間以上は換気扇を回すのがおすすめ。入浴時以外も常に換気扇を回して風の流れを作るのもカビ予防には効果的です。換気扇を回す時は窓やドアを閉めます。ドアを開けると他の部屋に湿気が入ってしまうので開けないようにしましょう。通気口にゴミが溜まっている場合は掃除をして通気を良くします。入浴中以外は浴槽の蓋を閉めておけば湿度が上がるのを抑えられます。



定期的な掃除が大切！

天井も掃除を

天井の掃除を怠ると上からカビが落ちてきて広がってしまいます。基本的な掃除には、天井用の掃除用具がフロアワイパーにウェットシートをつけたものを用意しましょう。重曹水や、消毒用エタノールをキッチンペーパーに染み込ませたものも効果的です。週1回程度行うのが理想です。掃除中洗剤などが落ちてきても大丈夫なように長袖長ズボン、帽子、メガネ(ゴーグル)、マスク、ゴム手袋を着用しましょう。

見落としがちな"エプロン"

半年に1回程度、浴槽側面のエプロンと呼ばれる部分の掃除をしましょう。湿気が溜まりやすいエプロンの内部は気づかないうちにカビで真っ黒になっていることも。掃除前には十分に換気を行いましょう。エプロンを外したらカビ取り剤などで掃除をし、シャワーで洗い流します。その後バスタブの周囲に溜まったゴミを捨て、カビ取り剤でカビを取った後、浴室用洗剤で掃除します。

運動風景

リハ・すぎけんコーナー



準備体操でケガの予防!!

今日も暑いねー!!

ぐるぐるカッパリレー♪

全部踊っかったかな?

水分補給

水分補給もこまめに
一回150mlを3回
給水していただいております。

ミニバイク & コグニバイク!!

脚回りの筋力アップ・膝のスムーズな
曲げ伸ばし効果が期待できます!!

その1: 空調と上手に付き合う!

寒いと感じない温度設定にし、身体に直接風が当たらないようにしましょう。

その2: 汗をかく力を高める!

軽いウォーキングやストレッチ、湯船に浸かるなど汗をかきやすくすることで、体温調節がしやすくなります。

その3: 眠りの質を高める!

エアコンや扇風機などで、寒さを感じない室温に設定しましょう。タイマー機能を使う、風が直接身体に当たらないようにするなどの工夫も行いましょう。

~9月でも要注意!
残暑バテ対策!~