

❁❁ 愛犬ピース ❁❁

いつもお世話になりありがとうございます。

毎日暑い日が続きますが、我が家の愛犬ピースは

『そんなの関係ねえ!』と言わんとばかりに元気に走り回っております。シーズーとプードルの MIX 犬なので毛が抜けず、しかも黒色なので屋外では、かなり熱いみたいで日陰に入り舌を出し「ハハハハ」と言っています。そんなピースも今度の9月で6歳、人間でいうと約40歳になります。

あと2年後にはシニア犬の仲間入り、いつまでも元気で健康に走り回れるように、自宅の小さな庭にドックランを作りたいと思っています。

🐾🐾🐾🐾🐾🐾🐾 (愛犬家 太田 雅伸) 🐾



❁❁ 栄養素 ❁❁

こんにちは。リハ・すぎけんの中村です。

今年は梅雨の到来が遅れていて、6月は季節外れの猛暑が続きました。今年の夏は、昨年以上の暑さになる様です。暑さで食欲低下して栄養不足に陥りがちで、疲れや、だるさ等の夏バテの症状が現れやすくなります。

特に不足しがちな、ビタミンB1、ビタミンC、良質なたんぱく質の3つの栄養素を意識してとるようにしたいです。

ビタミンB1・・・豚肉（特にヒレ肉や、もも肉）・卵・玄米・アボカド等

ビタミンC・・・じゃがいも・カラーピーマン・キウイ・野菜・果物等

たんぱく質・・・肉類（特に鶏のささ身）・魚介類・大豆製品・卵等です。



又、夏に気を付けたい事は、「熱中症」です。年齢を増すごとに、喉の渇きを感じにくくなるので、水分が上手に補給できず、脱水症状を起こしやすくなります。喉が渇いてない時も、こまめに水分をとる習慣を身につけましょう。

こまめな水分補給を!



体調を崩さない為にも、規則的な生活、適度な運動、しっかり睡眠をとって、暑さに負けない様にしましょう。

今年も皆様と一緒に、笑顔で、元気で、楽しくリハビリが、ご提供出来る様に頑張っています。よろしくお願ひいたします。

(リハ・すぎけん 中村 律子)

快適な夏を過ごすための

エアコン選びについて

エアコンを買い替える場合、設置工事が必要になります。エアコンそのものは準備できていても設置ができなければ、使えるまでに長期待たなければならなりません。7月に入って暑い日が続くようになるとエアコン購入の需要が増え、ピーク時には、2週間から1カ月近く設置業者の順番待ちになることもあります。暑さは熱中症など健康に被害を及ぼす場合がありますので、本格的な夏が来る前には是非早めの準備をしておきましょう。



ポイント エアコン選びのPointとは?

最近のエアコンは、機能面だけでなく省エネ効果の高い製品が主流になっています。今回は新しくエアコンを購入するにあたっての製品選びのポイントと最新機能についてご紹介します。

Point 1

最新の機能で選ぶ

- 外出先でも操作ができる

無線LANを搭載したモデルは、スマートフォンで操作ができるので外出先からでもエアコンのオン、オフが可能に。帰宅前に最適な温度にしておくことができます。

- AIが最適な空気環境に

搭載されたAIが家族の1日の生活パターンを分析し、学習します。AIにまかせておけば、意識することなく最適な運転モードを自動で選んで運転してくれます。

- その日の天気に合わせて調整

天気予報と連動して、適切な室温を調整します。住んでいる地域の外気温や湿度、天候の変化などの情報を取得して、気象条件に適した運転を自動で行います。

Point 2

省エネ効果で選ぶ

- ラベルで性能を確認できる

エアコンのラベルにある、省エネ性多段階評価、省エネ基準達成率、APF(通年エネルギー消費効率)、期間消費電力量、年間の目安電気料金で簡単に比較できます。

- センサーで無駄のない運転

人の位置や天井、床、壁、窓などの温度、さらに家具などの位置や大きさといった情報をセンサーで把握し、最適な気流をつくり出すことで無駄な電気を抑えます。

- エネルギー使用量の見える化

リモコンの液晶や専用アプリからエアコンの電気代をリアルタイムで確認することができます。また、過去の使用データを表示し、省エネのヒントを提案してくれるものも登場しています。

Point 3

性能で選ぶ

- 空気清浄機能で清潔な室内に

微粒子イオンやプラズマなどメーカーにより様々ですが、空気中の菌やウイルス、カビ菌、花粉に付着し抑制します。8畳の室内空間をわずか5分で清浄する機種もあります。

- 気流制御機能で快適に

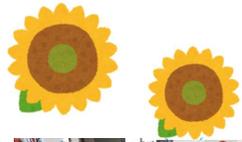
風の向きや強さを調節し、特定の場所が寒すぎたり暑すぎたりすることなく部屋全体の温度を均一に保ちます。また、湿度も適度に維持できるため、カビやダニの発生も抑えられます。

- エアコン内部を自動で清掃

汚れを察知し、定期的に自動でフィルターの清掃をしてくれるので、こまめに掃除しなくても運転効率をキープ。掃除の手間や負担を減らしたい方におすすめです。

室外機の環境も重要!

室外機が性能を十分に発揮できないと、エアコンの性能を十分に引き出すことができません。室外機に熱を持たせないために、日陰に設置するか、植木やすだれなどで日陰をつくりましょう。また、室外機の前はスペースを空けてできるだけ風通しをよくしましょう。



リハ・すぎけん



自転車漕ぎで
体力アップ!!



～蚊に刺されないためには?～

この時期みなさん一度は蚊にさされませんか?
そこで、蚊に刺されないための対策をご紹介します♪

- ① 白くゆったりとした服を着る。
蚊は黒など濃い色を好み、ジーンズなど厚手の生地の上からでも針を刺すので、できればゆったりした服がお勧めです。
- ② 足を清潔にする
蚊は足のにおいが大好きです。シャワーを浴びるときは特に足をきれいに洗うことを心がけましょう。アルコール成分が入った汗ふきシートなどで、足をふくのも効果的です。
- ③ 虫よけは日焼け止めの後に!
スプレータイプでもかけたら終わりではなく、ムラをなくするために伸ばすことが効果的です。
- ④ 水をためない!
蚊はおちよこ一杯分の水に 200 個の卵を産みます。庭におくバケツやジョウロは逆さまに。蚊は卵からおおよそ 10 日間で成虫になります。植木鉢の水受け皿は 1 週間に 1 度の交換が目安です。



ケア・すぎけんコーナー



☆レンタル取扱い開始します!

寝る
座る
立ち上がる
までを
サポート

フランスベッド マルチポジションベッド



1 ベッドポジション ↓



ベッドが形を変え、椅子になって、さらに立ち上がりまでできるマルチポジションベッド。テレビコマーシャルでご覧になられた方もいらっしゃるかと思います。ベッドに寝た姿勢のまま、ベッド自体が形を変えますので、ご本人の立ち上がりまでをサポートします。自立の支援とご家族の負担の軽減につながります

2 リクライニングポジション ↓



背上げ・脚上げ

75度まで背上げ可能

3 シーティングポジション ↓

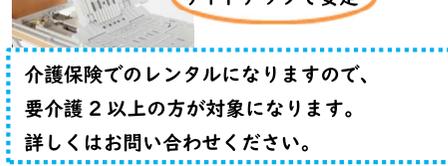


食事など

足裏を床に着けて

座位の安定

4 スタンディングポジション ↓



サイドアップで安定

リフトアップ機能で

立ち上がりをサポート

☆入浴用品キャンペーン

日に日に暑さが身にこたえるようになってきました。皆様にも少しでも気持ちよく過ごしていただき、熱中症予防にもお役に立ちたいと思い、アロン化成、Panasonic 製の入浴椅子、浴槽台、浴槽グリップのキャンペーンを行います。



期間中、対象商品は全商品 30%OFF とさせていただきますので、この機会にご検討ください。

*介護認定を受けておられる方は、介護保険の補助がありますので担当のケアマネージャーにご相談ください。

杉さんのひとり言

ります。お問い合わせは ケア すき

まで

いつもお世話になってありがとうございます。

梅雨空ですっきりしない天気で蒸し暑い毎日ですが、皆さんお元気でしょうか？

海開き、山開きの7月になりました。先日、保育所の孫が「ささの葉サラサラ、軒端にゆれる、お星さまキラキラ、金銀砂子〜♪」と、たなぼたさまの歌を聞かせてくれました。そして、願いごとを書いた短冊を作っていました。本当に久しぶりに聞いた感じで、子供たちはそれぞれの季節の歌を歌ったり、イベントをしたりしているようです。私たち大人は日々の生活や仕事に流されて、季節をあまり感じずに暮らしているように実感しました。私も子供の頃は保育所や学校行事でいろいろな事をした過去がよみ返ってきて、昔をなつかしく思い出しました。

今、振り返ってみると私が子供の頃は、親は生活や子供たちを育てるのに一生懸命の中で、私たち子供にもそれぞれにお手伝いする事や責任を持って仕事を手伝えるなどを教えてくれました。親と子供の心の距離が近く、私たちも親の背中を覗いて育ったように思います。親もそれを意識して子育てをしてくれたように思います。

そして、私自身はあまり親の言うことを聞かなかったかな？と思う部分もあります。夜のご飯はほぼ毎日年寄りも含め家族で飯台を囲んで食べた思い出があります。その時はいつも、学校であった事や勉強した事などを話すのが日課でした。

私も今、歳をとってきて親もいなくなりましたが、本当に子供時代の事がなつかしく、子供の時は思いませんでしたが、今になってつくづく親に感謝せねばと思っています。

今の時代に子や孫たちに昔の事はあまり言わないようにしていますが、良き部分は伝えていきたいと思っています。時の流れは早いもんですね〜。

今月もありがとうございました。

(談 杉本 孝史)



編集後記

8月に木工教室のイベントがありますので、ぜひご参加ください◎
スタッフ一同、心よりお待ちしております！
蒸し暑い日が続きますが、体調をくずされないようにお過ごしください。

(談 杉本 沙也加)



ス プチ住マイル

7月

No.217 R6.7.1

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/>

夏休み！ 木工教室

開催場所：杉建工場
参加費：無料

(要予約)各回10名様限定
ご予約の枠が埋まりましたら、
締切らせていただきます

日程：8月4日(日)

① 9:30~11:30
② 13:30~15:30

A:ファイル入れ

B:踏み段

C:棚

ご予約は
こちらから

☎電話：0772-42-6955
✉メール：sugiken@triton.ocn.ne.jp
🌐HP：お問合せフォーム

メール
お問合せ
フォーム

材料準備の為
7月21日(日)締切日と
させていただきます。

produce by sugiken

