

さいわい 便り

No. 6 5

<http://www.sekishinkai.or.jp/saiwai-zaitaku.html>

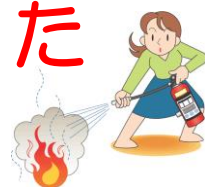
発行者 武田貴子 宮本祥代 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子



年度初めの四月一日に、ルリ工新川崎に事務所のある五事業所合同で消防訓練をおこないました。今回は幸消防署より練習用の消火器（水消火器）をお借りして、全員で消火器での消火手順を体験してみました。



消防訓練を
おこないました



水の入った消火器で
消火手順を体験してみました

練風景です。今までの訓練度も訓練を積んで慣れた手つきのスタツフがいた一方、今回が初めてスタツフもいました。初体験のスタツフはひとつずつ手順を確認しながら放水していました。

実際に使用する場面がないことを願いなから、いざという時に慌てずに対処できるように訓練していきたいと思っています。



③レバーを強く握り
ほうきで掃くように
ホースを操りながら
消火します。



①黄色の安全ピンを上へ抜きます。



②ホースを外し、
先を火に向けます。

みなさんもう確認を！

消火器の使い方

●必ず避難路を
確保してから
消火作業を
始めましょう。

●天井に炎が届く
もしくは燃え
移ったときは
消火できないと
判断し速やかに
避難しましょう。



今年度は「シリーズ 教えて！」をテーマに皆様の健康や介護に役立つ内容をお届けいたします。毎年五月三十一日は、「世界禁煙デー」です。それに因んで第一回目は、タバコについて取り上げます。

タバコの影響

タバコが健康を損なうことはよく知られていますが、実際、身体にとってどのような影響があるのでしょうか。

喫煙者への影響

*タバコに含まれるニコチンなどの有害物質によって発症する病気（肺や喉頭、咽頭、口腔、食道のがん、心筋梗塞、脳梗塞、肺疾患、認知症など）。

*味覚や嗅覚の低下による食欲低下。

*美容面への影響（皮膚の老化や脱毛、歯周病による口臭など）。

*タバコ代や医療費などの経済的な影響。

受動喫煙による非喫煙者への影響

受動喫煙とは、喫煙者の周囲にいる非喫煙者が自分の意思とは関係なく喫煙者の副流煙を吸うことをいいます。

*がんや心臓病などを発症するリスクが喫煙者の何倍も多いと言われている。

*子供の場合、知能指数の低下やぜんそく等の病気の発症が増加すると言われている。

*非喫煙者はタバコの煙に対して敏感なため、精神的に苦痛を強いられる。

*妊娠中の喫煙による影響として妊娠中毒症や早産などのリスクが高く、胎児の成長障害を引き起こす。



禁煙の効果とメリット

- * 動悸、息切が減り、呼吸が楽になる！
- * 味覚、嗅覚が鋭敏になり、食事が美味しくなる！
- * 体力が戻ってくる。
- * 目覚めが爽やか！
- * 肩こり解消！
- * 肌の色つやが良くなる。
- * 先に書いたいろいろな病気の発症率が減少。
- * タバコ代や医療費の節約につながる。



あなたのニコチン依存度判定

★判定	0～3点(低い)	4～6点(ふつう)	7～10点(高い)
1	起床後何分で最初の喫煙をする？ □ 5分以内(3点) □ 6分～30分(2点) □ 31～60分(1点) □ 61分以降(0点)		
2	禁煙場所でも我慢できない？ □ はい(1点) □ いいえ(0点)		
3	一日のうちでいつがやめにくい？ □ 朝最初の1本(1点) □ その他(0点)		
4	一日の本数は？ □ 10本以下(0点) □ 11本以上(1点) □ 21本以上(2点) □ 31本以上(3点)		
5	起床直後の喫煙が多い？ □ はい(1点) □ いいえ(0点)		
6	病気の時も吸いますか？ □ はい(1点) □ いいえ(0点)		

禁煙の方法

- 禁煙を成功させるためには何よりも、タバコの誘惑に負けない気持ちや周囲の協力、規則正しい生活習慣を身につける事が大切です！
- * 禁煙したいという強い意志を持つ。
- * 禁煙中は早寝早起きをして規則正しい生活をする。
- * タバコが吸いたくなったら、冷たい水や熱いお茶を少しずつ飲む。歯を磨く、身体を動かす。
- * 煙の多い場所には行かない。
- * アルコールは喫煙を誘発するので避ける。



○市販の禁煙補助薬の利用

* 禁煙補助薬には禁煙時のイライラや不安等を抑える効果のあるガムや体に貼るパッチなどがあります。自分のライフスタイルに合った薬をためしてみるのも一案です。

○禁煙外来

* 禁煙外来では、医師のアドバイスと合わせて禁煙補助薬を処方してもらえますので、禁煙の成功率が高まります。



新入職紹介



四月よりさいわい訪問看護ステーションに入職しました梅田香織です。これまで病院で看護師として働いていましたが、今回新たな環境でのスタートとなり、先輩方のご指導を受けながら一生懸命に頑張っていきたいと思っています。じっくり、焦らず、一歩ずつ訪問看護師として成長していきたいと思っています。自宅に訪問させて頂いた時は、気軽に声を掛けて下さい。よろしく願います。



四月一日、さいわい訪問看護ステーション夢見ヶ崎に入職しました丸山眞佐子です。十八年前に一度このステーションで仕事をさせて頂いたのですが、町の様子がとても変わっていたので驚いています。八年間過ごした信州では、どこに行くにも車でしたので自転車に乗ることが久しぶりで少しきこちないですが頑張ってみますので、よろしく願います。



皆様はじめまして。四月にさいわい訪問看護ステーション夢見ヶ崎に入職しました宇佐美鮎美と申します。以前は、金沢区で週一度の訪問看護師として働いていましたが、もう少し看護師として働きたいと思い自宅から近いこちらに入職させて頂きました。利用者様や御家族の方々の生活がより良いものになるようお手伝いできたらと思っています。どうぞ宜しくお願い致します。



皆様こんにちは。四月一日より新川崎居宅介護支援事業所にケアマネジャーとして入職しました篠原朗子です。これまで、デイスーパービス職員として七年、ケアマネジャーとして五年働いてきました。新しい環境に少し緊張しておりましたが、事務所の明るい雰囲気のおかげで毎朝楽しみに出勤しております。利用者様一人ひとりの声を大切に、支援させて頂きたいと思っておりますので、よろしく願います。



はじめまして。四月一日よりかしま地域包括支援センターの五人目のメンバーとして入職しました看護師の霜越(しもこし)尚子です。昭和四十年、東京オリンピックの翌年に生まれた四十九歳です。大阪府出身で八年前にここ川崎に転居してきました。十八歳と六歳の四人の子供が居り、毎日家の中は大騒ぎです。「自分らしい暮らしをしていけるような地域づくり」を目指して皆様と共に頑張りますので、よろしく願います。

【編集後記】

近くの用水で、カルガモの親子を見かけるようになりました。芽吹きの季節とともに成長していく、子ガモ達の巣立ちが楽しみです。これからの季節、菖蒲と紫陽花が咲くのも待ち遠しいです。

編集者 森由貴 渡辺文祐 野本京子
齊藤久美子 大塚佳美 清崎由美子

