

ステーションだより

第50号

発行者 武田貴子 宮本祥代 増田 貢

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

社会医療法人財団 石心会



残暑お見舞い
申し上げます

さいわい訪問看護ステーション
さいわい訪問看護ステーション夢見ヶ崎
さいわいヘルパーステーション
福祉用具レンタルさいわい
かしまだ地域包括支援センター
新川崎居宅介護支援事業所

スタッフ一同

新入職者紹介



さいわい訪問看護ステーション
看護師・西村 有希

はじめまして。六月に非常勤職員として入職しました西村有希と申します。入職してすぐに夏到来。この暑さにビックリ！慌ててサンバイザーやら首を冷やすグッズやらを買い揃えました。今は、先輩方の訪問に同行して勉強の日々ですが、少しでも早く利用者様やご家族に信頼される看護師になりたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。



さいわいヘルパーステーション
事務・野本 京子

こんにちは。約五年前に出産・育児の為に退職致しましたが、ご縁がありまして六月十六日よりさいわいヘルパーステーションに復職しました野本京子です。今は五年間の時の流れを感じつつも変わらぬ職員の方々の笑顔に支えられながら日々業務の習得に励んでいます。一日も早く皆様のお役に立てるよう頑張りたいと思っています。よろしくお願いします。



節電対策

～省エネ・夏を涼しく過ごす工夫～

東日本大震災の影響でこの夏は、電力不足が予想されています。できるだけ電力に頼らず、昔ながらの工夫を取り入れ、夏の猛暑を乗り切りましょう。

部屋の中の暑さを和らげる工夫

*打ち水をする

朝夕（日の出ない内）、お風呂の残り湯や雨水など不要な水を使って、バルコニー・庭等に打ち水をします。

水が乾くまでの間、気化熱の効果によって溜まった熱を逃がしてくれます。

特に、熱を溜めやすいコンクリートやアスファルトでの打ち水は効果的です。

*すだれで日陰をつくる

窓や引き戸などに、すだれ・よしず等を設置することで日差しを遮ることができます。

特に、窓の外側に設置するすだれ・よしずは室外への熱の侵入を防ぐ為、より効果的です。

*五感で涼を感じる

風鈴の音、寒色系のインテリア等、五感に訴える演出は気分的にも涼しくなり、暑さを和らげる効果が期待できます。

身近な物で涼しく過ごす工夫

*自宅にあるタオルを水で濡らして絞り、冷蔵庫で冷やします。

冷えたタオルで顔や手足を拭くと、さっぱりして涼しく感じましょう。

*ケーキ購入時に付いている保冷剤を冷凍室で凍らせて、タオルやガーゼ等で包み、首の後ろや腋にあてると冷たくて気持ちが良いでしょう。

*500ccのペットボトルに三分の二位まで水を入れ、冷凍室で冷やし、水分補給や身体を冷やすと良いでしょう。

*シーツの下にクールシートを敷いたり、氷枕・アイスノン・冷えびた等を利用して寝ると、寝苦しさを和らげることができますでしょう。

*すばやく汗を吸収し蒸発させる素材や通気性のよい素材などを選び、気温に合わせて衣類を調整しましょう。



食事で涼しくする工夫

*夏野菜で身体を冷ます

暑い夏が続く、体内の冷却水が足りなくなると身体に熱がこもり体調を崩します。ほてる、便秘する、尿の色が濃く量が少なくなったりといった症状は熱がこもっているサインです。そうなる前に、夏野菜を食べてビタミン・ミネラルを取りながら身体を冷ますことが大切です。

●トマト(ビタミンが豊富)

☆免疫力を高める抗酸化作用がある
☆リコピンが肌荒れや老化を防ぐ
☆ベータカロチンがたっぷり含まれている
☆カロチン、ビタミンC、ビタミンEが美容に効く
☆旨味成分であるグルタミン酸が含まれており、スープに入れると美味しくいただくことができる



●きゅうり(体内の水分を調整する)

☆尿の排出を促がし「カリウム」がむくみを解消
☆湯気を潤し体温を下げる
☆酢の物にすると、ビタミンCを分解する酵素の働きを抑制する



●なす(九十%以上が水分)

☆美しい紫色の色素ナスニンは、生活習慣病のもとになる活性酸素を抑える力が強い
☆コレステロールを抑える
☆生でも加熱しても効果が落ちにくいという特徴がある



家電品の節電方法

身近なところから節電にチャレンジしてみましよう!

●エアコン

- ・設定温度は二十八度を目安にしましょう
- ・すだれ・よしず等で窓からの日差しを和らげ、エアコンの消費電力を抑えましょう
- ・フィルターが目詰まりがないかチェックし、二週間に一回程度掃除をしましょう



*過度に冷房機器の使用を控えるのではなく、体調に気をつけて節電しましょう!

*除湿運転やエアコンのオンオフは消費電力の増加に繋がるので注意しましょう!

●冷蔵庫

- ・設定温度が「強」の場合は、「中」へ変更しましょう
- ・扉の開け閉めは、短く、少なくしましょう
- ・食品の詰め込みすぎに注意しましょう



●照明

- ・日中は照明を消して、夜間も点灯している照明をできるだけ減らしましょう

●テレビ

- ・省エネモードに設定するとともに画面の輝度を下げ必要な時以外は消しましょう



震災を名目にした悪徳商法に注意を!

震災や被災地支援を名目にした悪徳商法が増えています。だまされないように十分注意しましょう。

●事例その一

A社より、突然パンフレットが郵送され、その後電話で「放射能が95%除去できる浄水器を開発した。上場予定なので今のうちに社債を買わないか」と誘われた。その後B社より、「A社の社債を持っていたら3倍で買い取りたい」と電話があった。3倍で買い取ってくれるのならと お金を振り込んだが買い取り業者や社債発行業者とは連絡が取れない。

●事例その二

温泉付き老人ホームのパンフレットがC社から届いたあと、D社より電話があり、「震災の影響で老人ホームの入居も難しくなっている。温泉付き老人ホームを利用する権利を持っていると入居も有利になる」と誘われた。その後、福祉団体を名乗る者から老人ホームの利用権利を持っていたら5倍で買い取ると誘われ500万円振り込んだ。



●アドバイス

- ★社債や権利のために高額な代金を支払っても、ほとんどの場合買い取る相手と連絡が取れず、詐欺的な取引といえます。相談のあったケースで買い取りがされたケースはありません。
- ★「劇場型」と呼ばれ、昨年から急増した手法ですが、震災後は被災地の支援をうたったり、震災に便乗して不安をあおる勧誘が目立ちます。
- ★知らない事業者から電話で誘われても、うまいもつけ話を安易に信じず、きっぱりと断りましょう。



少しでも不安に思ったり、困ったときは

すぐに消費者行政センターへ相談しましょう

川崎市消費者行政センター

相談電話 044-200-3030

(月～金 9～16時 金曜は19時まで)

出典 川崎市消費者行政センター 「いまどき相談事例」

編集後記

今年の夏は、節電対策も大切ですが熱中症対策も大切です。お部屋を涼しくし、水分補給をこまめに行ってください。

編集者

森由貴 清水克美 明光みずす
伊藤和美 渡邊文祐 野本京子

協力者

清崎由美子
福本秀子

