

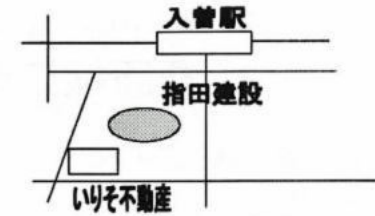
指田建設

〒350-1316

狭山市南入曽561

TEL042-959-3084

URL;www.fp-sashida.net



『子供達』の成長・発達と『老い』
てゆく事を、『地域の中で少しでも
受け止める事ができるような『地
力』が欲しい。
わずかずつでもその方向に努力・試
みをしていかなくては…



上手に利用したい介護保険のサービス（在宅）

- ・訪問介護 ホームヘルパーが家庭を訪問し、食事・入浴・排泄などの身体介助や（ホームヘルプサービス） 炊事・掃除などの家事援助を行ないます。
- ・訪問入浴介護 入浴設備や簡易浴槽を積んだ移動入浴車などで訪問し、入浴の介助を行ないます。
- ・訪問リハビリテーション 理学療法士や作業療法士が家庭を訪問して、リハビリテーションを行ないます。
- ・訪問看護 看護師などが家庭をほうもんして、主治医と連絡をとりながら病状を観察したり床ずれの手当などを行ないます。
- ・通所リハビリテーション 医療施設や介護老人保健施設などに通い、理学療法士や作業療法士によるリハビリテーションなどが受けられます。
- ・通所介護 デイサービスセンターなどで、食事・入浴の提供や、日常動作訓練が受けられます。（デイサービス）
- ・福祉用具の貸与 日常生活の自立を助ける用具を貸し出します。

父のデイサービス体験

実家の父（90才）は、週5～6日デイサービスに通っています。日中家にひとりきりになるためです。火の始末の心配や、物忘れによるトラブルなどから病院で通所をすすめられたのです。デイサービスでは、カラオケ・体を動かすゲーム・おしゃべりなどで過ごしているそうです。職員の人達も良くしてくれて気持ちがいいと言って、すっかり生活の中心になっています。

はじめは、年をとってからの新しい環境は慣れるのに大変かと思いましたが、何よりも話し相手ができただけがうれしかったようです。（何年も会っていなかった人と昔話が出来たりして）

家族も日中心配しないですみ、父が楽しく過ごしてくることで、気持ちのぶつかり合いが減ったと思います。

介護は頑張り過ぎないのが大事といいますが、本人にとっても新しい生活がプラスになることもあります。困った事があったら、市のほうへ相談してみてください。
（指田 久江）

F Pの家の住み心地はいかがですか？

栗原様に伺いました

栗原様がF Pの家に入居されて2ヶ月半がたちました。夏を過ごされての様子を、お伺いしました。



<2人で写真なんて久しぶりと栗原様ご夫妻>
ご家族は他に小学生の女の子お二人

今までの夏と違って夜寝苦しいと感じた事はなかったそうです。(去年まではエアコンをつけても、壁が温まったままで、夜中につけたり消したりと大変だったとの事。)

オール電化にされて電気料は、エアコンを24時間自動運転で、8月が約2万円(建坪約40坪)去年は日中家に誰もいなかった状態で光熱費が1万6~7千円(約15坪のAパート)

IHクッキングヒーターは魚が短時間で焼けて、煙が少ないのでレンジフードが汚れなくていいですよとの事。

「これから冬になって、去年まで悩まされていた結露の心配が、いらないと嬉しいですね。」

気になるのは、音が響く事、それにお風呂の床が思ったより乾くまで時間がかかる事、だそうです。F Pの家は気密性が高いため音が響きやすいようです。大きな壁面にタペストリーなど音を吸収するものを吊るすことをお勧めします。まもなく3ヶ月目の住まい点検です。より快適に暮していただけるよう今後もお手伝いさせていただきます。

キッチン材料で ナチュラルクリーニング

重曹

ベーキングソーダ、炭酸水素ナトリウムとも呼ばれ、パンをふっくらさせたり、料理のあく抜きにも使われるキッチン材料。

弱アルカリ性の細かい粒子なので、油污れなど酸性の性質を持つ汚れを中和・分解し、粒子がこすり落とすのです。

(油污れ・バターなどの油脂食品・手あか・湯あか・生ゴミの臭い・腐敗臭・嘔吐物)

パワー①<消臭効果!>臭いの元を吸い取る消臭効果があります。生ゴミや排水管に振りかけて使うと臭いが消えます。

パワー②<研磨作用!>粒子が細かく柔らかいので、キズつきやすい素材(シンクやキッチン

便利な使い方 用具、バスタブ、洗面ボウル)についた汚れを落とすのに大活躍します。

☆粉のまま…適当な大きさのふりかけ容器に入れておくこととすぐ使えて便利です。

☆ペーストにする…1カップの重曹に約1/2カップの水を加えてよく混ぜて、保存は密閉容器に。

酢

強い酸性パワーを持つ食品。

アルカリ性の汚れを中和させるため、家中の汚れ取りに大活躍します。

(石けんカス・尿・水あか・電気ポット内部の汚れ・タバコ・魚の臭い)

パワー①<浄菌効果!>ばい菌の繁殖スピードを抑える効果があります。

まな板やザル、食器などにそのままスプレーするとよいでしょう。

パワー②<保護効果!>重曹で汚れを落とすあとに、弱酸性に薄めたお酢をスプレーすると

便利な使い方 中和作用がおき、しっとりとした保護効果が期待できます。

☆スプレーに…2~3倍に薄めてハッカ油やエッセンシャルオイルを数滴垂らすと爽やかな使い心地に。

☆炭酸水…ガラスや鏡磨きに驚くほどの効果を発揮します。スプレーボトルに入れて。

地震

最近、北日本で地震が多発しています。7月26日に宮城県を中心にして震度6強・弱の地震が断続的に起こった宮城県連続地震では、各地に大きな被害をもたらしました。この地震は阪神淡路大震災をはるかに超える加速度であり、瞬間に大きく揺れがおきたことを示しています。

F Pの家に住んでいる方の様子をお知らせします。

矢本町(宮城県)でも被害が大きかった場所に住んでおります。F Pの家で新築し2年がたちました。25年前の宮城県沖地震や何度か大きな地震を体験してきましたが、今回は夜中と朝の2回とこれまで体験した事のないものでした。家の中は、食器や棚の上の物が落ちてきて床に散乱しましたが、建物自体は外壁の開口部周り2ヶ所によく見ないとわからない程度のヒビがはいった程度で、他は異常がありませんでした。

先日、役場の方が調査に来たのですが、被害が何もないのに驚いていました。どうして被害が少なかったのか聞かれたので、F Pで建てた事を話したら、すごい建物だと感心していました。近所で同じ時期に3軒並んで建てたのですが、両隣りのよう壁が倒れてしまい、私の所はクラックが入りましたが倒れませんでした。

建てる前に、F Pの家の良さを伺っていましたが、半信半疑な所もありました。でも、今回の地震で実証できました。本当にF Pの家で建てて満足していますし、これから新築されるかたに話してあげたいと思いました。

詳しくは <http://www.fp-group.gr.jp/fpnews/index.html>

冷えはこわい

これからは寒くなるにつれて、冷えが気になる季節ですね。冷えは、肩こりや関節の痛みを引き起こすばかりでなく、内臓にも悪影響を与えるのだそうです。血行不良から脳梗塞、高血圧そしてガンにもなりやすくなるというのですからこわいですね。

手足が冷たくなる人はもちろん、自覚がなくても、お腹に直接手を当ててみて冷たいという場合や、体温が常に36℃以下という方は、身体を温めるようにしましょう。

運動

ウォーキングや体操は身体を内側から温め、筋力もつけてくれます。

手浴・足浴

洗面器に42℃くらいのお湯を張り、手や足を10~15分つけると血行が良くなり、肩こりやひじの痛み、腰痛やひざの痛みに奏効します。お風呂はゆっくりと湯船につかり、温まりましょう。

30分以上の半身浴も効果があります。

生姜

漢方薬の70~80%に生姜が含まれることから分かるように生姜は種々の病気から身体を守る働きがあります。

<生姜紅茶>熱い紅茶に、すりおろした生姜を入れ、黒砂糖(またはハチミツ)で甘味をつけたもの。

貼るカイロ

肌着の上からお腹にカイロを貼るのも効果大です。ただし低温やけどにならないようご注意ください。