

マガネット いなほ便り

春号
No.9

「実るほど頭を垂れる稲穂かな」の諺のように、日々感謝し、優心することなく謙虚な気持ちでサービスに努める思いから「いなほ便り」と命名しました。

火の用心 危険な春!

火事といえば冬のイメージですが、実は冬より3月～5月に多く発生しています。空気の乾燥や強い南風が吹く春は火がつきやすい、燃え広がり

やすい等の条件が揃い、火災になりやすいようです。出火原因は様々ですが、住宅火災の上位は「コンロ」「たばこ」「ストーブ」「電気器具類」。身近なものばかりです。誰もが火災に見舞われる可能性があることを忘れないようにしましょう。



油断禁物! 防災対策

コンロ

- 調理中はコンロ(ガス、IH)から絶対に離れない
- コンロ周りに燃える物を置かない

たばこ

- 寝たばこは絶対にしない
- 吸殻は水にさらしてから捨てる

ストーブ

- ストーブ周辺で洗濯物を干さない
- 寝る前は必ず消す
- ※ストーブ火災で最も多いのが電気ストーブ

電気器具類

- たこ足配線にしない
- コンセントにホコリを溜めない

放火も毎年多く発生しています。自宅周りにゴミや新聞などを放置せず、掃除や整理整頓を心がけましょう。



鳴るかな? 火災警報器

住宅火災で亡くなられた方の半数以上が「逃げ遅れ」です。住宅用火災警報器は火災を早期に発見し、被害を防止・軽減することが可能です。頼りになる火災警報器も設置後10年経過したものは電池切れや劣化などで感知しないことがあります。まずは点検しましょう。

暮らしの中で気になることや心配なことなど、お気軽にご相談ください。

かくれ脱水に注意!

脱水症の注意は夏だけではありません。湿度や気温が急上昇する今の時期は「かくれ脱水」に気をつけましょう。かくれ脱水とは、知らないうちに体内の水分が奪われて、自覚症状のない初期の脱水症のこと。さらに体内の水分が不足すると血液がドロドロになり、血栓ができやすく、脳梗塞や心筋梗塞を引き起こす可能性があります。特に高齢者の方は体に蓄える水分量が少ないうえ、喉の渇きに気がつきにくくなるので注意しましょう。

脱水症の予防は「こまめな水分補給」です。一気に大量の水を飲むのではなく、少量をこまめに飲むこと。朝起きたらまずひと口、おやつ後に、トイレに行く時に、入浴前後になど。ちょっとひと口の「ちょこちょこ飲み」を習慣にして水分を補給しましょう!



新茶の季節

「夏も近づくと八十八夜〜♪」新茶の季節ですね。冬に栄養分を蓄えたお茶の木から芽吹く新芽には、栄養も旨味もギュッと凝縮されています。新茶の美味しさは格別ですが、お湯の温度で味が変わります。お茶の旨味成分(テアニン)は低温で、渋味成分(カテキン)は高温でよく出ます。特に新茶は旨味成分が豊富なので、一煎目は低温(70℃程度)のお湯でじっくりと旨味を引き出し、二煎目は少し高めのお湯で抽出。三煎目は高温(90℃位)で早めに出して爽やかな渋味を味わいましょう。お茶にはミネラルやビタミン類なども多く、抗酸化作用や動脈硬化予防に効果的。昔から新茶を飲むと一年無病息災といわれています。今年最初の「新茶」を飲んで元気に過ごしましょう!



サービスご利用時間：月曜日から日曜日(年中無休)・24時間対応 お気軽にお問い合わせください。

●府中事務所(居宅介護支援事業所)(訪問介護事業所)

〒735-0023 広島県安芸郡府中町浜田本町 4-3

TEL:082-510-1950 FAX:082-510-1951

●東事務所(居宅介護支援事業所)(訪問介護事業所)

〒732-0022 広島市東区中山鏡ヶ丘 11-16-1

TEL:082-258-1860 FAX:082-280-1951

●西事務所(訪問介護事業所)

〒733-0822 広島市西区庚午中2丁目19-31

TEL:082-567-5577 FAX:082-275-5799

●中事務所(訪問介護事業所)

〒730-0043 広島市中区富士見町 6-1-301

TEL:082-258-2850 FAX:082-909-2990

●介護タクシー

車いすのまま乗降可能、運転手(ヘルパー2級以上取得)がご利用者の乗降介助を行います。

インフォーマルサービスにも!



まずは各事務所へご連絡ください。

※移動支援は府中町の事業所で行っています。