

# いいなほ便り

春号

No.13

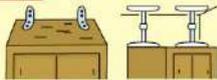
「実るほど頭を垂れる稲穂かな」の諺のように、日々感謝し、慢心することなく謙虚な気持ちでサービスに努める思いから「いなほ便り」と命名しました。

## もしもの揺れに 地震対策

世界で起こる地震の約10分の1の数が日本や周辺で発生しています。いつどこで突然揺れるか分かりませんね。地震でケガをする原因の多くは、家具の下敷き、つまずいて転ぶ、割れた食器やガラスを踏むなどです。家具や備品は「動く」「倒れる」「飛ぶ」「落ちる」「割れる」もの。自宅を安全な場所にするため、もしものに備えた対策をはじめましょう。

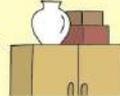
### 家具類の転倒・落下・移動防止

■転倒防止に、L字金具や突っ張り棒などで固定する



■窓や食器棚のガラスが割れないよう、飛散防止フィルムを貼る

■棚やたんすなどの高い所に、重い物を置かない



### 不要なものは捨てる

物が多いほど、落下や火災、通路をふさぐなど危険です。不要な物は処分し整理する



### 家具の向き・配置を総点検

家具が倒れた時の状況を想像し、ドアは開くか、ベッドやふとんの位置は安全かなど、各部屋を見渡してチェックする

### ★慌てないために

災害時に落ち着いて行動ができるよう、避難場所や避難経路の確認、非常持ち出し品(自分で持てるサイズ)を準備しておきましょう。日頃から避難経路を散歩コースにして、歩き慣れておくのもいいですね。



## 春の陽気は油断禁物

### 花冷え注意

春が訪れて気温が上昇し、桜も咲いたのに急に寒さが戻ることがあります。これは「花冷え」と呼ばれる春特有の気候です。3月末から4月中旬、桜の季節に北から冷たい空気を抱えた高気圧が南へと南下してくるために起こるようです。寒暖差が大きくなると体温調節にエネルギーを使い、自律神経が疲弊したり、免疫力が落ちてしまい、風邪もひきやすくなります。特に高齢者の方は体を冷やさないように注意しましょう。

外出の際は天気予報を確認し、気温に合わせて着るものを調整しましょう。薄手のカーディガンやウインドブレーカーなど、脱ぎ着がしやすいものを1枚用意しておくとお便利です。車椅子は足腰が冷えやすいので、ひざ掛けを忘れずに。春のお出かけを楽しみましょう！



## 世界の万能薬草

### よもぎ

「よもぎ」といえば草餅に草団子。和菓子を想像しますが「食べてよし、飲んでよし、付けてよし、浸かってよし、燃やしてよし」と、昔から止血、食あたり、解熱、薬湯、もぐさ(お灸)など、外用・

内服問わず重宝されてきた万能薬草です。世界でも「ハーブの女王」と呼ばれ、古くから用いられてきました。栄養価も高く、ビタミン、カルシウム、βカロテン、食物繊維が豊富。健康と美容にも効果があるようです。

よもぎの旬は3月～5月。至る所に自生していますが、よく似た毒草もあるので注意しましょう。市販のよもぎ粉はよもぎを乾燥させ、香りと栄養を封じ込めた粉末なので便利で安心です。お茶、味噌汁、炊き込みご飯、パンケーキなど、気軽に取り入れて、よもぎパワーを楽しみましょう！



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

専用ダイヤル

TEL:082-288-4200



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。