

テクノ/エイド 春夏秋冬便り

2018年 夏号 

季節のお便り 【夏を涼しく過ごすために】

日本人は古くから、夏を涼しく過ごす方法をたくさん見つけてきました。ですが、年々気温も上昇して暑くなってきており、なかなか古くからの知恵だけでは乗り越えにくくなってきた今日この頃。「でもクーラーのつけっぱなしは体に悪い、電気代もばかにならないわ!」という方に、低コストで、今日からでもすぐに使える簡単なワザを、ぜひ試していただきたいと思います!

◆枕を冷やす!

薄手のビニール袋に入れ、寝る2時間前ぐらいに冷凍庫で冷やしておきます。冷凍庫に冷やす場所と、小さめの枕の準備が必要です。麻や綿、絹の生地のものを使いましょう。

◆風呂上がりには足を冷水につける!

入浴後に汗を引かせるには、最後に足を冷水につけると効果的です。冷水によって一時的に、皮膚表層の血液量が増えるので汗は出るのですが、結果的に汗の全体量を減らすことができます。

はつらつ活動史 【ヘルパーステーション】



あいヘルパーステーションでは、毎月、勉強会を実施しています。日々変わる介護の現場。それに伴う必要な技術を身につけるため、また、季節ごとに注意すべきことなど、いろいろな内容で行っています。6月は、これからの季節注意しなければならない『食中毒』の予防についてや、訪問先のご利用者様が食中毒や感染症にかからないためにはどうしたらよいか?をみんなで意見を出し合い、話し合いをしました。たくさん良い意見が出て、改めて「うちのヘルパーさん達は頼もしいな!」と実感しました。

生活コラム

～ご意見・ご投稿等お待ちしております～

屋内熱中症にご用心!

とうとう夏本番。この時期、テレビや新聞でよく目にするのが『熱中症』。熱中症対策として水分をこまめにとるや、塩分もほどよくとるのは周知されています。ですが、熱中症にかかるのは暑い屋外での活動中、という思い込みをしていませんか?あるデータでは、熱中症患者さんの約5割(なんと、2人に1人)が屋内での熱中症と診断されています。では、屋内のこういった環境で引き起こされるのか。

1. 前日より急に温度・湿度があがった日
2. 涼しい室内から、急に暑い屋外へ出た場合
3. 睡眠不足だった場合
4. 直射日光が当たる場所にいる場合
5. パソコンやプリンターが集中している場所

注意

左のような環境で過ごされていませんか? 思い当たる節がある方は、そこを改善し、**屋内熱中症予防**につとめましょう!

ホームページ随時更新中!

ホームページご存知ですか?

テクノ/エイド 姫路

検索

ホームページを随時更新しています! 各部門から投稿されるお知らせやブログは必見ですよ!

「見てみたいけど、ホームページの見方が分からない…」そんな方は、お手伝いさせていただきますので、ぜひぜひお気軽にお申し付けくださいませ。

(スマートフォン・携帯・パソコンからも閲覧可能です)

職員紹介のコーナー

あいヘルパーステーションに新しい仲間が増えました。穏やかで優しい雰囲気に、あなたもきっと癒されるはずですよ!

- ◆介護の仕事をしよと思ったきっかけはなんですか?
人生の大先輩の利用者様とお話をしていると、とても勉強になるからです。天職だと思っています!
- ◆休みの日は、何をして過ごしていますか?
家族と過ごすよう心がけています。あとは買い物などへも出かけます。
- ◆好きな言葉はなんですか?
誠心誠意。謙虚。



井上 照美

話は好きなので、
どんどん話しかけて
くださいね♪
よろしくお願いします。

ご当地*お国自慢

佐賀県



秋の風物詩といわれる『佐賀インターナショナルバルーンフェスタ』をご存じだろうか。世界各国から選手が集まるアジア最大級の熱気球大会で、期間中は約80万人の観客が押し寄せるそうです。風の吹くまま自然と一体になって、澄み渡る大空いっぱいに広がる色とりどりのバルーン。そんなゆったりとした見た目とは裏腹に、熱気球は意外とハードなスカイスポーツなのだそう。開催は毎年10月下旬～11月上旬。今年の秋の予定にどうでしょうか?

テクノからのお知らせ

生活にご不便なことはないですか??

- ◆買い物へ行くのがしんどくなった。
- ◆一人なので通院するのに困っている。
- ◆家のお風呂が深すぎて、入浴するのが大変。
- ◆家の中の段差によくつまずく。
- ◆そもそも介護保険ってどうやって受けるの?

などなど、介護のお悩みや、介護保険の申請・更新手続きなどのご相談を**無料**でご自宅までお伺いしております!

まずは、お気軽にお問合せ下さい★
フリーダイヤル 0120-106-303

★利用者様のお声★

- ・相談は**完全無料**なのが嬉しい
- ・自宅まで来てくれるから助かる
- ・親身に話を聞いてくれた



(株)テクノ/エイドケアセンター姫路(内)

エイジフリー姫路居宅介護支援事業所
パナソニックエイジフリーショップ姫路
あいヘルパーステーション
あいデイサービスセンター
あい福祉タクシー
本野津 整形外科
やまざき皮膚科
国道2号線
鳥谷 歯科
マックス パル
木村 国高野 病院
姫路赤十字 病院
国道29号線
姫路市青山5丁目10番19号
TEL 079-267-6303(代表)
FAX 079-267-6307
〒671-2222
姫路市青山5丁目10番19号

<http://www.techno-aids.com>
QRコードからもアクセス可能★
お気軽にお問い合わせ下さい。

毎月、第3日曜日に『青山ふれあいサロン』を開催しております!参加ご希望の方は、弊社までお電話よろしくお願いします♪

