

おおたでんき News



イマココ!

太田電機が携わっている工事をご紹介します!

出水市内の工場増築工事をしています。常にたくさんの工事業者が現場で同時進行で作業をします。安全確認、作業工程の打ち合わせ等、お互いの仕事を尊重し、工事が順調に進んでいく為にコミュニケーション力は必須です。



(Y様 工場現場にて)

エアコン屋さんの知恵袋

あなたもできる! エアコン清掃 ♪

暖冬といわれた今冬ですが、それでも暖房器具はよく活躍しましたね。暖房器具の片付けの際、ファンヒーターの灯油を抜いたり電気ストーブのホコリを丁寧に拭くなどの手入れはしても、忘れがちなのがエアコンです。暖房で活躍した4ヶ月間のホコリが溜まっています。このまま梅雨時期に入ると、付着したホコリからカビが発生しやすくなります。自分でできるエアコン室内機のフィルター清掃だけでも、効果は充分!

<お掃除の手順>

- ①室内機のカバーを開け、フィルターのホコリが舞い散るのを防ぐため、フィルターを外さずに掃除機をかけます。
- ②フィルターをゆっくり丁寧に外し裏面から水洗いします。エアコンのフィルターは薄いプラスチックでできているため、強い力を加えると歪んだり破れてしまうことがあるので注意しましょう。
- ③水洗いで落ちない汚れが付いている場合は、台所の中性洗剤を水で薄め、柔らかいブラシを使って洗うとフィルターを傷めずにお掃除できます。
- ④乾いた2枚のタオルで挟むように、水分を残さないように拭きます。濡れたまま戻すとカビの原因になってしまうので、フィルターを傷めないようにしっかりと拭き、しばらく日陰で風を通しましょう。それから室内機に戻してください。



これだけでもエアコンは効率よく動き、電気代もお得になります。

太田でんきの「この人」



水道部 奥平 信康

- ◆趣味
 - ・イカ釣り
 - ・家族といろんなところに出かけること

- ◆最近嬉しかったこと

初めて工事の現場代理人をしてみても、わからないことばかりでしたが会社の先輩や皆さんに助けられ無事に工事を完了することができました。達成感ハンパないです!



皆様の生活になくてはならない電気・水道・エアコンなど住宅設備のことなら何でもご相談ください!



～高齢者や障がい者(児)のためのほっと笑顔工房～

No. 52 * 2020年3月



ケア・リフォーム 暖家だんげ

ReLife り・らいふ通信

～暮らし・生活・住環境を見つめなおして～

(株)太田電機工業所
ケア・リフォーム事業部

鹿児島県指定
福祉用具貸与・特定福祉用具販売事業所
介護保険事業所番号4670600396

「ロコモ」 に負けない 身体づくり



新型コロナウイルスの影響で、人が集まる場所への外出やイベントなどが規制され、家にこもりがちになっておられる方が多いですね。そんな中で、体力・筋力が落ちたり、食欲が低下して低栄養になったりと不安なことはありませんか? 家の中でもできる運動や、人通りが少ない早朝の散歩(一緒に歩く方とは少し距離をおいて)などできることから始めてみませんか。窓を開けて春の陽ざしを楽しみましょう。

ロコモ(ロコモティブシンドローム)とは、筋肉、骨、関節、軟骨、椎間板など運動器のいずれか、あるいは複数に障害が起こり「立つ」「歩く」などの機能が低下している状態をいいます。進行すると日常生活にも支障が生じ、介護が必要になるリスクが高くなります。

ロコモ予防のポイント

- ★毎日10分の運動
自分に合った安全な方法で、頑張りすぎず無理せず、自分のペースで行いましょう!
- ★骨や筋肉の“素”は毎日の食事から。
きちんと食べて、食生活でも「ロコモに負けない身体」づくりを。(野菜と肉類と一緒にとれる豚汁や酢豚などは効率よく筋肉をつくってくれます。)

ロコトレ

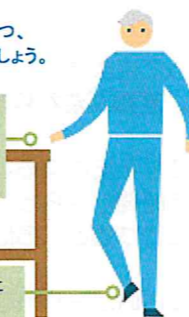
ロコトレはたった2つの運動です。毎日続けましょう!

バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」

※左右 1分ずつ、1日3回行いましょう。

転倒しないように必ず机などにつかまって行いましょう。

床につかない程度に片脚を上げます。



姿勢をまっすぐにして行いましょう。
支えが必要な人は、十分に注意して、机に手をついて行います。



指をついただけでもできる人は、机に指先をついて行います。

下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

※ 深呼吸をするペースで、5~6回を1日3回行いましょう。

30度ひらく

つま先は30度ひらく

ヒザが出ないように注意し、お尻を後ろに引くように身体をしずめます。

机に手をつかずにできる場合は手を前にかざして行います。

スクワットができないときは、イスに腰かけ机に手をついて立ちすわりの運動を行います。

ポイント

・動作中は息を止めないようにします。

・膝に負担がかかりすぎないように、90度以上まげないようにします。

・太ももの後ろの筋肉にしっかり力が入っているか意識しながら行います。

・支えが必要な人は、十分に注意して机に手をついて行います。



でんきと水とエアコンの

(株)太田電機工業所

阿久根市港町65番地4 TEL:0996-73-2800
出水市大野原町304番地 TEL:0996-63-1966

介護保険住宅改修・福祉用具機器のレンタル・販売はおまかせください!



林炎子の

知らないと損をする 介護とお金のヒミツ講座

もしも介護が必要になった時に

あわてない 困らない 損しない

そのための介護に関するお金の知識を身につけ、なるべく心や体にもお財布にも負担のない介護を目指していただくためのお話です。



『知らないで損をする
介護にまつわるお金のzoomセミナー』
(日本高齢者アタッチメント協会)はこちら↓
<http://ninchishoucare.jp/funds-zoom/>
zoomセミナーは全国どこからでも受講可能です。

第3回「介護資金、どう準備する？」

元気で一生を過ごしたい。そう思っている、突然介護が必要になることは誰にでもありえます。前2回にわたり、介護保険や介護資金のお話をしてきました。今回は「じゃあそれを準備するには？」のお話。

介護にかかるお金の準備は「親の介護は親のお金で」これが基本的な前提です。

介護が必要になった時、

1. 家族だけで介護する場合、最小限のお金で介護できますが病状によってはマンパワーが必要になります。
2. 介護サービスも利用して介護をする場合、マンパワーはありますがお金がかかります。ここで、介護資金がなければ、介護サービスを利用することはできません。

介護のために仕事を辞める、要は介護離職ということも考慮しなければいけません。介護離職をすると収入が減ります。そうすると、介護資金も減ります。こうなると、どんどん悪循環に陥ってしまいます。

第2回でお伝えしたように、平均の介護資金は生活費とは別に、500万円です。もし貯金不足でも民間の保険の活用や不動産を活用することで介護資金に充てることができます。



<民間の介護保険の活用>

- ・介護資金が300万円以下
- ・介護のマンパワーが少ない
- ・年金額が1人20万円以下

このような場合は民間介護保険を検討してみましょう。民間の介護保険は、公的な介護保険とは違い、現金支給です。そのため介護が必要になった場合の施設の入居や介護資金など自由に使うことができます。民間の介護保険には、介護保険として契約するものと、医療保険などに特約として付けることができるものがあります。また認知症に特化した保険も最近よく聞きます。認知症になった時の介護費や医療費にあてられる生保タイプと、認知症による事故やトラブルによる損害賠償の補償をしてくれる損保タイプがあります。それぞれの保険会社により条件が違いますので、ご利用の保険会社に確認してみましょう。

<不動産の活用>

持ち家を持っている場合、不動産を活用することで介護資金にすることができます。

★不動産の売却

施設に入居する場合や子供の家に同居する場合、持ち家を売却することで介護資金になります。

★リバースモーゲージ

金融機関や社会福祉協議会が取り扱っており、自宅に住み続けながら自宅を担保にしてお金を借りることができます。亡くなった後、自宅を売却して返済になります。

★リースバック

持ち家を不動産会社に売却し、所有者から借主になり、家賃を払うことで住み続ける方法です。

ゆくゆくは施設に入居し、家を売却するつもりだけど、施設を探す間の家を確保しておきたい場合などにはいいかもしれませんね。

介護中の方々と話をしたり、不動産会社の専門家と話す、ほとんどの方が、介護の情報やお金、住まいの問題に、もっと早くから取り組んでおけばよかったと言われます。健康が一番ですが、万が一介護が必要になった時慌てないために、情報収集と共に家族で早めにその情報を共有し、話し合っておくといいですね。



「介護とお金のヒミツ講座」は今回で終了いたします。

第4回 親の資産が使えない？
第5回 払いすぎてない？もらい忘れてない？
は、<http://ninchishoucare.jp/funds-zoom/>
にて続きをご覧ください。

いつかやってくることだから、あわてないように準備は「今」がベストなのです。

暖家シリーズ
第33回

みんなの認知症介護をハッピーに♪

「おいて行かないで～」

うちの近くの保育園、そろそろ新入学の時期です。「ママ～行かないで～」こんな声が聞こえるようになるでしょう。

なんで子供って泣くんじゃあか。

それは、知らない人のところで一人になったら怖いし、不安だし、寂しくなるから。

例えるなら、言葉があまり通じない外国で迷子になるような気持ち。

大人でも、怖いし、不安だし、寂しくなります。

認知症の人と同じです。

まず相手の気持ちに共感することです。相手の言っている言葉を繰り返す。相手の言っている感情を繰り返す。

それだけでも

「受け止めてもらえた」
そう思えば少しずつ変わってきます。心が満たされれば、行動、言動が変わります。

「ちょっと待ってて。」では不安になることも。買い物とか、ちょっとした時間だからって思うかもしれませんが、でも一緒に行けるところは、できるだけ一緒に行く。そりゃちょっと、めんどくさいかもしれない。でも、認知症が進行してほしくないならいっぱいスキンシップをとることです。

小さい頃、お母さんはあなたのこと一人にして買い物には行かなかったでしょう。

今しかできないこともあるのです。



「みんなの認知症介護をハッピーに」は、林炎子さん公式ブログ「家族で支える認知症ケア」より抜粋、参照しています。

「どんより介護からハッピー介護へ
もっと楽になる考え方を伝えたい！」
林 炎子 (もえこ) さん
(日本高齢者アタッチメント協会 代表)

認知症になっても大丈夫。

認知症があっても大丈夫。



看護師で認知症介護歴32年の林炎子さんは、認知症介護に携わってきた経験や知識を一人でも多くの方に知ってほしいと、「目からうろこの認知症セミナー」を開催されています。

<http://ninchishoucare.jp/blog/>

暖家の サービスご紹介

介護保険を利用せずに

福祉用具のレンタルができます！

退院後の在宅生活で
お困りの時、どなたでも
ご利用いただけます。

ご相談ください！

車いす



歩行補助つえ



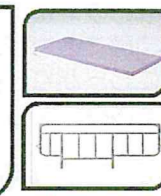
歩行器



上がりかまち用
手すり



介護ベッド+マットレス+サイドレール
(高さ・背上げ調整付き)



金額は用具により変わります。お気軽にご相談ください。(お試しでもご利用もできます)また住宅のお悩みもお受けしています。何なりとご相談ください。

「生きることは喜び！」につながる安全・安心・快適な日々の暮らしを創ります。支えます。

住まいが変われば
生き方が変わる！



ケア・リフォーム 暖家だんけ

(電話 0996-73-2073)

<http://danke-care.com/>

