

# おおたでんき News

太田電機工業所が携わっている工事をご紹介します！

イマココ！

阿久根市立阿久根中学校のパソコン室のエアコン取替工事を行っています。特にコンピューターは真夏など気温の影響で故障が発生することもあり、必須の設備です。生徒や先生方が寒暖の影響をできるだけ受けずに快適な環境で学べるよう、また工事中は邪魔にならないよう時間調整しながら、速やかに工事をすすめています。



## ロスナイ換気で 省エネ・節電効果！

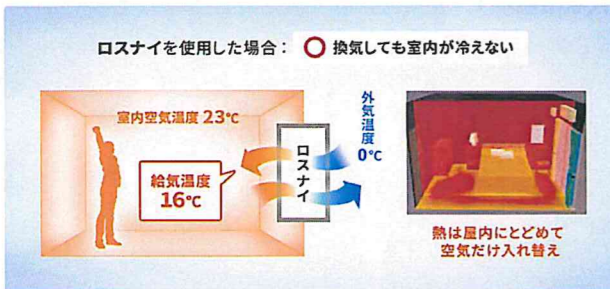
ひとこと

住まいのアドバイス



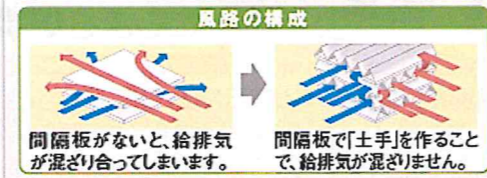
コロナ対策として部屋の定期的な換気が推奨されています。窓を開けて換気すると、窓や吸気口から冷たい外気が直接入ってきて、せっかく部屋を暖房したのに熱が逃げてしまい寒くて困りますね。病院や施設などはどのようにしているのでしょうか。

「ロスナイ」でさらに省エネ・電気代削減できる理由 (冬の場合)



「ロスナイ」での換気時に、外気と室内空気の温度交換を行うため室内空調の負荷が下がり、電気代が節約される。

「ロスナイ」(熱交換型換気機器)は、1台で排気と給気を同時に行う同時給排形の換気機器。給気と排気の通りに熱を受け渡す機構を設けて熱交換を行うため、暖房の熱を逃がしにくくなります。



ロスナイ機器の中で分けているため、汚い空気と外気が混じることはありません。室内エアコンの暖房が無駄なく稼働できるので省エネ効果があります。「計画換気(24時間換気)」「空気清浄換気」「防音効果」といった快適性を高めます。

※設備改修工事の御見積りをいたします。お気軽にお問合せ・お電話ください。

いつでもどこでもかけつける! あなたの家の救急隊!



# 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



～ 自立した在宅生活と 介護負担の軽減を支援します～

## ReLife り・らいふ通信

(株) 太田電機工業所 ケア・リフォーム暖家

(0996-73-2073)

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

## 【今、ここにある不安を...】

～「入院」を経て自宅に帰れる喜びと  
自宅に帰ってからの生活への不安と～

ほんの数週間でも入院をすると筋力や体力、持久力や免疫力がなくなり、今までできていたことが難しくなります。入院期間が長ければ、なおさら自宅に帰ってからの生活への不安は高まりますね。

怪我や病気をするまでは、なんともなかった家の中の段差や立ち座り、ベッドの起き上がりなどの日常生活動作が辛く困難になったり。

病院では温度や湿度が管理された快適な環境でしたが自宅に戻ったとき、寒さや暑さを自分でちゃんとコントロールしていけるか不安であったり寒さのために体調を崩すこともあったり。

住み慣れた、愛着のある我が家に帰れるのは嬉しい。でも玄関や寝室の移動や、トイレ、浴室の使用など今まで通りの生活ができるだろうか。

その不安や心配を共有し、どうしたら大好きな我が家で、安全に、楽に、安心して生活できるか一緒に考えましょう。

まずは身近な民生委員さんや地区の区長さん、また、市の地域包括支援センターや社会福祉協議会などに困っていること、不安なことなどをご相談ください。暖家にお声掛けいただいても大丈夫です。

ひとりで悩まないで、ご本人にとって、より良いより快適な方法を見つけていきましょう。

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!

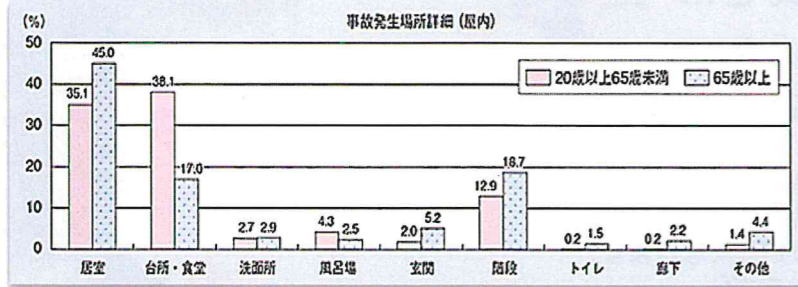




# 足元は大丈夫ですか？～転倒予防の工夫～

独立行政法人国民生活センターによると、高齢者の事故は、住宅内が最も多く516件。その原因として最も多かったのは「転落157件」で、住宅内事故全体の3割を占めています。

【住宅内事故の発生場所】



住宅内の事故のうち、65歳以上の事故が多く発生した場所は居室が45.0%で最も多く、次いで階段の転落・転倒となっています。居室などでの転倒の主な原因は

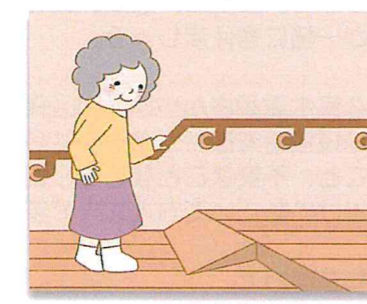
- 起床時や夜間にトイレへ行く際、ベッドから転落・転倒
- 靴下やじゅうたん、毛布、電気コードなどに足をとられ転倒となっています。



階段に手すりや滑り止めを設置



段差に手すりやミニスロープを設置

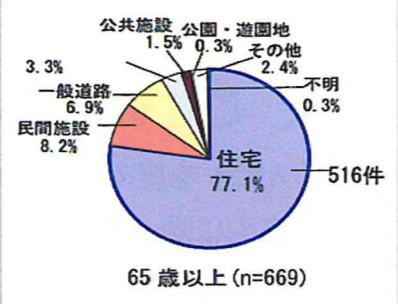


ベッド脇に手すりを設置



手すりやミニスロープなどを活用して、「転ぶ前」の支えを考えましょう。家の中で「ヒヤリ」とすることが多くなってきたら要注意です。自分を守り、我が家で快適に過ごすための知恵ですね。

【高齢者の事故発生場所】



電気コードやじゅうたんのめくれに注意

# ヒートショックに気をつけて！



ヒートショックを起こす人の大部分は高齢者。2017年の浴槽内の溺死および溺水は、6,091人にも及んでいます。その内65歳以上の高齢者が約9割を占めています。その理由としては、若年層に比べて、高齢者は暑さや寒さに対する感覚が鈍くなっていることが挙げられます。身体が気温の急激な変化に追いつかず、本人が気付かない内に重篤な症状に陥ってしまい、命を落としてしまうケースが後を絶ちません。

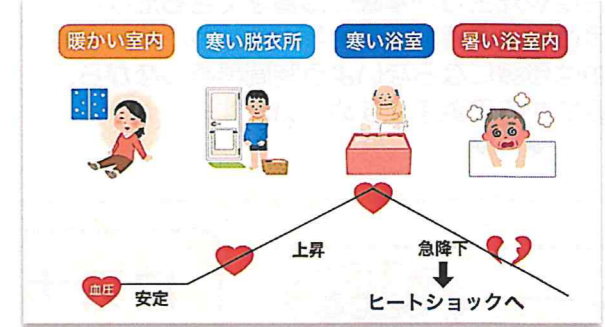
脱衣所・浴室・トイレへの暖房器具や断熱改修を冷え込みやすい脱衣所や浴室、トイレを暖房で暖めることが効果的です。窓に断熱改修で内窓を設置したりユニットバスに改修するのもオススメです。

トイレに暖房器具

一人での入浴を控える。公衆浴場や温泉を利用するのも有効。

食事直後（一時間以内）や飲酒時の入浴を控える。

ヒートショックとは、温度の急激な変化で血圧が上下に大きく変動することによって、失神したり心筋梗塞や脳卒中といった血管の病気を引き起こす健康被害のことです。ヒートショックは冬場の入浴時などに多く発生します。あたたかい部屋から寒い浴室やトイレに移動すると、身体が温度変化にさらされて、血圧が変化し失神や不整脈、脳卒中や心筋梗塞を起こし、入浴中の溺死や急死につながることもあります。



入浴前に脱衣所や浴室を暖める。温度の急激な変化を避けるため入浴前に脱衣所や浴室を暖房器具で暖めることが効果的。浴槽のお湯を入れる際、高い位置からシャワーで給湯すると、蒸気で浴室全体が暖まります。自動給湯の場合は、最後の5分をシャワーで給湯するだけでも効果あり。

ねえ知ってる？

## SUTEKI 発見！

**ともまち珈琲 (阿久根市脇本)**

阿久根市脇本に2022年3月21日にオープンした、珈琲とスパイスのお店「ともまち珈琲」♡

珈琲豆は、全てオーガニックの生豆を使用し自家焙煎。スパイスは東京スパイスハウスさんから、上質なスパイスを20種類以上取り揃え、量り売りもします。スパイスカレーの日は、木曜日と金曜日。（月により変わります）カレー2種+副菜2種が入ったランチBOXで、内容は日によって変わります。最近の人気商品は、スパイスカレー、自家製ジンジャーエール、阿久根の無農薬黒糖を使った黒糖ココアなど。

寺島宗則記念館の手前で絶賛営業中。海に浮かぶ寺島を眺めながら、珈琲と共にゆっくりした時間を過ごしにお越し下さい。  
\*営業時間→11時～17時  
\*定休日→月・火 \*カレーの日→木・金

\*お店の最新情報は、ともまち珈琲のInstagramをご覧ください

ヨガレッスンもしています。

対面 ヨガ	お寺 ヨガ	呼吸 クラス
外 ヨガ	出張 ヨガ	オンライン クラス

お気軽にご連絡くださいね。

インストラクター鈴木晴子  
050-3637-9964