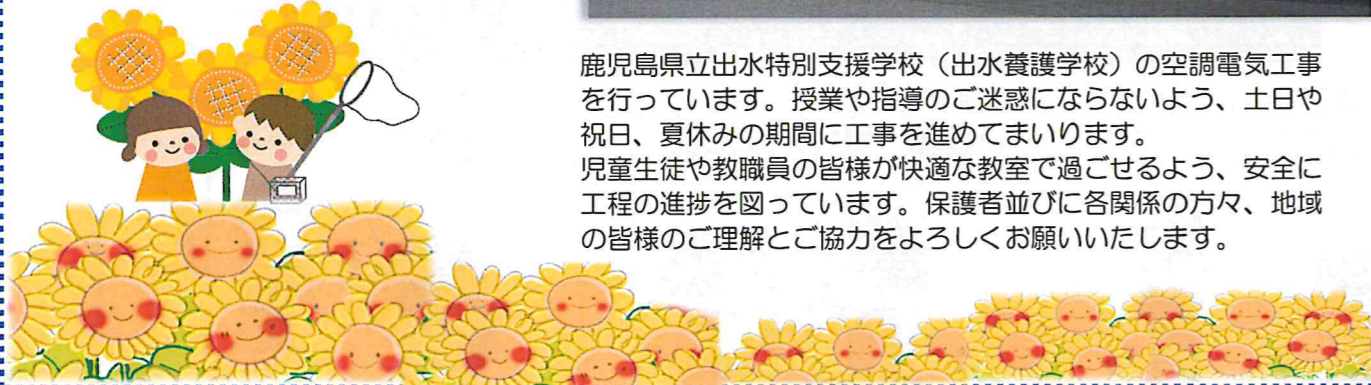




鹿児島県立出水特別支援学校（出水養護学校）の空調電気工事を行っています。授業や指導のご迷惑にならないよう、土日や祝日、夏休みの期間に工事を進めてまいります。児童生徒や教職員の皆様が快適な教室で過ごせるよう、安全に工程の進捗を図っています。保護者並びに各関係の方々、地域の皆様のご理解とご協力をよろしくお願いいたします。



暑中お見舞い申し上げます

湯舟にひたる快感を 温浴シャワーで!

福祉用具商品のご案内

暑い夏こそ!

足腰が痛くて浴槽に浸かるのをあきらめていたけど、これなら身体の芯までほぐれてイネ!

夏でもやっぱりあったかい風呂で身体をいたわりたい...



「温浴シャワーベンチ HPフィット」 (アロン化成)



「自立支援」を後押し!

「温浴シャワーベンチHPフィット」はシャワーチェアにミスト噴出機構を搭載しています。浴槽に浸かることが困難な利用者でも、椅子に腰かけて洗身や温浴効果が期待できるスグレモノ。一般使用の蛇口なら繋ぐだけ。別途工事は必要ありません。未使用時には折りたたんで、自立状態でコンパクトに保管できます。

こんなことはありませんか?

■浴槽浴の困りごと

転倒リスク、介護負担...



浴槽への移動の際、転倒リスクがあるため利用者の体重を支えなければならず、介護負担が大きい。

身体への負担...



浴槽浴は溺水のリスクがある。また、血圧や心拍数の変動が大きく、心臓や循環器へ負担がかかる。

■ハンドシャワー浴の困りごと

身体が温まらない...



浴槽浴に不安があるので、ハンドシャワー浴で我慢しているが身体が温まらない。

介護負担が大きい...



身体が冷めないように、全身にシャワーを当て続けなければならず、介護負担が大きい。

効果的に身体を温めます



上半身に沿うように設計されたシャワーアーム。身体を包み込むようなシャワーが効果的に温めます。

解決!



温浴効果で 介護負担軽減、転倒・溺水防止にも

水圧による負担が少ない温浴シャワーで身体の芯までポカポカ温まり、自然な眠りが期待できます。シャワーヘッドを常に動かしながら身体にお湯を当てる介助、移動介助も不要です。(詳しくは暖家にお問い合わせください)

ひとこと

住まいのアドバイス



エアコンの賢い使い方 知ってますか?



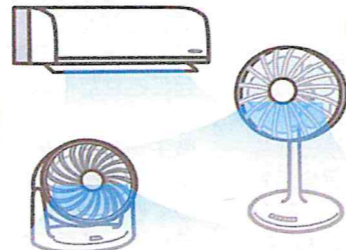
電気代がかさむ夏のエアコン使用は、誰もが悩む家計の課題ですね。同じエアコンを使用しても使用環境や使い方によって電気代に差が生じます。効果的な使い方をして、上手に電気代を節約しましょう。



・フィルターと室外機を掃除する
フィルターと室外機の掃除も大切です。フィルターにごみやほこりがたまると、エアコンから出る空気量が制限されるため、冷暖房効率が悪くなり電気代が高くなります。環境省によるとフィルター清掃を2週間に1回のペースで行えば「冷房効率は約4%」上昇するそうです。また室外機もごみやほこりによって運転効率が落ちます。定期的な清掃を心掛けましょう。

・自動運転モードに設定する
エアコンの電気代を節約するためには『自動運転モード』に設定しておくのが最も効果的。弱運転にした方が節約できると思うかもしれませんが、実は弱運転の方が電気代がかかります。エアコンが最も電力を消費するのは室温が設定温度に達するまでの間なので、弱運転では設定温度に到達するのに時間がかかり電気代も多くかかります。自動運転モードにすると、室温を設定温度まで一気に調節し、その後は省エネ運転に切り替わるため、電気代を節約することができます。

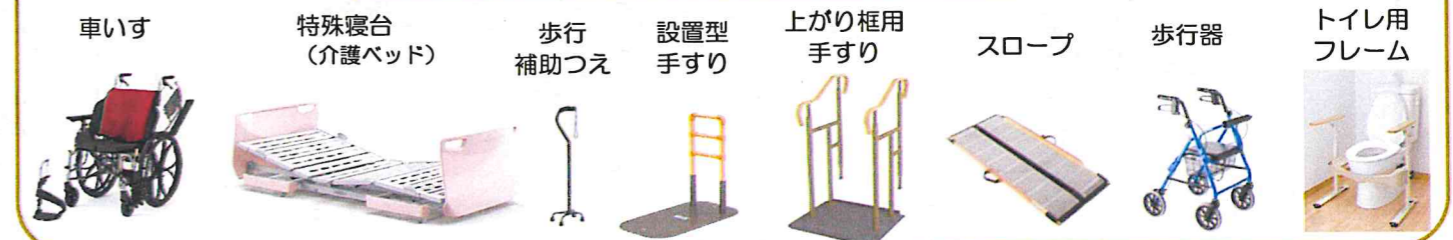
・送風機(サーキュレーター)・扇風機を併用する
エアコンと送風機(サーキュレーター)や扇風機の併用も電気代の節約に有効です。一般的に冷たい空気は下に溜まり、暖かい空気は上にたまりやすいので、送風機を使って空気を循環させることで温度差をなくし、設定温度が同じでもより涼しく感じます。その結果、少し高めの設定温度でも過ごしやすく、電気代の節約になります。



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!



高齢者のための熱中症対策

夏の暑さはあなどれない!

高齢者や障がい者の中には、汗をかけない・体温調節ができない方もおられます。また、のどが乾いていても気づかない・自分で水分が取れない・汗をふけないため体温が下がりにくい場合もあります。



部屋の中でも注意が必要です エアコンを上手に使いましょう

熱中症は、室内や夜間でも多く発生しています。エアコン使用中もこまめに換気をしましょう。

エアコンを上手に使いましょう
体に直接あたらないように風向きを調整しましょう

すだれやカーテンを活用し直射日光を遮る

温度・暑さ指数を確認する

換気をして屋外の涼しい空気を入れる

扇風機や換気扇を併用する
長時間、風が体に直接あたらないように注意しましょう

窓とドアなど2カ所を開ける

さらに → 気をつけるべきポイント

熱中症を防ぐために **マスクをはずしましょう** ウイルス感染対策は忘れずに!

近距離で(2m以内を目安) 会話をする時は、**マスクの着用を**

マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- のどが渇いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**
- **気温・湿度が高い時は特に注意しましょう**

のどが渇いていなくても **こまめに水分補給をしましょう**

1日あたり **1.2L(1.2リットル)**を目安に **コップ約6杯**

- 1時間ごとにコップ1杯
- 入浴前後や起床後もまず水分補給を
- 大量に汗をかいた時は **塩分も忘れずに**

※水分や塩分の摂取量はかかりつけ医の指示に従いましょう。

熱中症の症状

めまい、立ちくらみ、筋肉のこむら返り、筋肉痛、生あくび、大量の発汗、病状がすすむと...、頭痛、嘔吐、虚脱感、倦怠感、集中力低下、判断力低下

⚠️ 応急処置をしても症状が改善されない場合は医療機関を受診しましょう

介助者や周囲の方が気をつけたい注意点

case 1 視覚障害者の方は日陰など数推測場所がわからないことがあります。近くに日陰の通路や涼しい場所があれば声をかけましょう。

case 2 特定の服装にこだわりがあり気温が高くても厚着をしようとする方は、熱中症のリスクがあります。体温管理を助けてあげてください。

case 3 自分から不調をうまく伝えられない方もいます。排泄の回数や発汗の様子を慎重に観察し、室温もチェックしましょう。

case 4 体調が悪いときに自分から不調を伝えられない方もいます。「何かお手伝いしましょうか?」など、積極的な声掛けをしましょう。

case 5 自分自身も外出前には、熱中症予防の冷却グッズや水分補給の準備を。

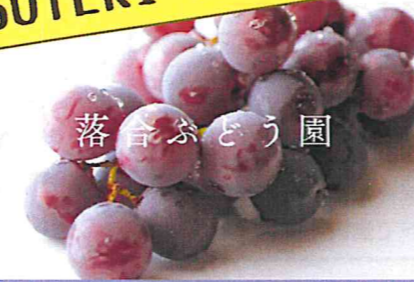
case 6 コロナ感染も再び増加しています。自分の健康に不安がある方はマスクが必要ですが、気温・湿度が高い夏は適宜はすきましょう。

social distance
2メートル以上

(厚生労働省HPより引用)



ねえ知ってる? SUTEKI 発見!



落合さんご夫婦は、脇本で無農薬かつ化学肥料や除草剤を使用しない素敵なぶどう園を経営し、またウミガメやシロチドリ保護活動、阿久根の様々な海岸の清掃作業などの環境保全活動をボランティアで、定期的に行っておられます。その上、SUP体験、リポートレッキングなどのアクティビティ教室も開催される、パワフルで魅力的なご夫婦です! 興味のある方はHPからお問い合わせください。(お問合せ)

HP: <https://www.happysmilefarm.info/>
電話: 090-7927-6190

落合ぶどう園 (阿久根市脇本)

落合ぶどう園は白い砂浜が3キロにも及びウミガメ産卵に訪れる脇本海岸の近くにあり、海からのミネラルをたっぷり浴びたぶどうを育てています。

農業・化学肥料を使わない栽培のきっかけは、農家に嫁いで沢山の農薬を使う事実を目の当たりにして驚き、それと同時に農薬散布による健康被害を起させたくないという思いから。

微生物から昆虫、動植物や私たち人間全ての生命が居心地の良い農園をつくりたいと思っています。そして、持続可能な農業を目指して安心・安全で美味しいぶどうを栽培していきます。
落合 健二・里砂 (落合ぶどう園様HPより)

阿久根には魅力的な風景や食べ物、場所がいっぱい! でも案外ご存知ないのでは? シリーズで素敵な場所や人、イベントなどをご紹介していきたいと思います。



シロチドリの卵

いつも笑顔の落合様ご夫妻



ビーチクリーン活動



サーフィンやSUP体験の指導も