



くらしの中の

冷ええ 対策

冬は外気と室温の寒暖差が血圧に影響を与えやすく、最も注意が必要な季節。「冷えない生活」を心がけましょう。

トイレ ↓

暖房の効いた部屋からトイレに移るときは、必ず上着を一枚羽織って寒さ対策を。用を足すのに息むだけでも血圧は上がります。短い時間でも温度差には油断禁物。温便座や小型の暖房器具を設置すると、より高い保温効果が期待できます。

浴室 ↓

他の部屋と比べて冷えやすく、事故も起こりやすい場所。脱衣所にも暖房器具を置き、浴室は浴槽の湯やシャワーの湯気で浴室全体を温めるなど、できるだけ温度差を小さくして、体の負担を減らす工夫を。シャワーで床を温めると、水気で滑りやすくなるので気を付けて。また脱水症状を防ぐために、入浴の前後にコップ一杯の水を飲んで水分補給を。



暖房

活動しやすい適温は22〜23℃。暖かい空気は天井近くにたまりやすいので、エアコンなら風向を下向きに。ストーブ等は扇風機やサーキュレーターを併用し、暖かい空気を床近くへ循環させる工夫を。

服装

保温性の高い下着や服を重ね着し、暖かい空気の間層で身を包むのがポイント。着ぶくれすると動きが鈍くなって転倒の危険があるので、薄手で軽く動きやすい服装を心がけて。首元や足首など隙間がでやすい部分は、スカーフやレッグウォーマーで寒気を防ぎます。

寝室 ↑

綿平織のシーツはヒンヤリ感があるので、ボアやフリースなど起毛素材の寝具を使って温かく。乾燥が気になる場合は加湿器で湿度を調節。ただし、室温が下がると湿度が上がりがり、結露の原因になるので、暖房を消したら加湿器もスイッチを切って。

スタッフ紹介

総持寺編①

ゆいまーると共に大きくなり、「ベテランさん」と言われ気恥ずかしいですが、その名にふさわしいヘルパーになれるように今後も精進していきたいと思ひます。皆さんの笑顔に出会える事を楽しみに訪問しますね。

介護福祉士 サービス提供責任者 **山本 久美**

ヘルパー 兼「はいさい」編集人の宮田です。「事務所とお客様をつなぐものを作ろう」との思ひでこの通信を始めて3か月、皆様の「読んでるよ」との声がとても励みになっています。今後とも「はいさい」ともどもよろしくお祈ひします！

訪問介護員 **宮田 なつ子**

食品工場では新人に制服や長靴を配るわけですが、白いゴム長を高校生アルバイトに配ったときのことです。名前を書いてもらうとき、普通は長靴にはかかとの部分に縦に書くものと思ひていたんですが、その高校生はなんと甲の部分から斜め下に向かってスポーツシューズの斜め線よろしく名前を書いていました。



その時は「やっちまったな」と思ひましたが、かかるとに名前を書いたのは、実行しようと思えば色々な障害があるものですな。

「これはいいアイデアアや！」と妙に感心している、古参の品質管理課女史が「規律が乱れます。個性を出すなら社外でやってください。」とキツク一蹴。常識にとらわれない発想というものは、実行しようと思えば色々な障害があるものですな。

はいさい12月号で大反響！



介護タクシー ご利用方法

なぜか運転手さんに気を使ふ、車椅子のまま乗れない、乗り降りが不安などで一般のタクシーを敬遠されるご高齢の方は多いのですが、ゆいまーる介護タクシーなら安心安全です。介護の事業所からヘルパー資格を持った運転手がお伺ひします。どんな短い距離でもどんな所へもOK。また、福祉タクシー利用券もお使いいただけます。

介護タクシー 運賃表 迎車・回送料金は不要です

初乗り運賃 (2kmまで)	630円
↳加算 310メートルごとに	80円
時間制の場合 (30分ごとに)	2060円

- ・運賃のみの金額です。身体介護が必要な場合は、事前にケアマネジャーにご相談ください。
- ・他のお客様との予約時間と重複するとご利用いただけない場合がございますので、事前のご予約をおすすめします。

電話でご予約 **072-601-0007**



第三回 3分間健康チェック 緑内障

緑内障は、眼圧などによって視神経が圧迫され、視野が狭くなったり部分的に見えなくなったりする病気です。視野の欠けた部分は無意識のうちに両目で補い合われるため、気がつかないうちに進行していることがあります。片方ずつの目で見たと見えにくい部分がある場合は要注意。年に一度は眼科専門医で検診し、早期発見を。



ゆいまーるケアセンターは、茨木市でケアプランの作成・ヘルパーの派遣を行う介護保険指定事業者です

ゆいまーるケアセンター南茨木
茨木市沢良宜西1丁目13-25 美山ビル101
TEL 072-601-0696 FAX 072-601-0697

ゆいまーるケアセンター総持寺
茨木市庄2丁目10-103 アバンテ茨木103
TEL 072-601-0007 FAX 072-601-0875



- ・Web/Blog サイト作成
 - ・商品写真撮影 / 販促物のデザイン
 - ・メニュー / 広告物などの作成
 - ・各種ポスターのデザインおよび印刷
- <http://www.yuinet.co.jp/>



見やすく読みまちがえにくいユニバーサルデザインフォントを採用しています。