



節電しながら温かく過ごす方法

ちょっとした工夫で、賢く節電。ふところも・体も 温かく！

1. 室温は 20 度に設定しよう！

エアコンの消費電力は意外に少なく、安全で・空気も汚れず・温度コントロールも容易です。使わない時は切りましょう。ただし、最近の小エネタイプエアコンは、自動(エコ)モードの方が省エネになります。効率よく温風を循環させるため、エアコンの吹き出し口の側や下に高い家具を置かないようにしましょう。さらに、天井付近に溜まった温かい空気を扇風機で下に循環させると部屋全体が温かくなります。また、フィルターを2週間に1度くらいこまめに掃除すると、効率がよくなり5%の節約になります。

2. 湿度を 50%以上にしよう！

湿度を高くすると温かく感じます。湿度が50%なら体感温度は2度上がります。加湿器を上手に使いましょう。

3. 着るものを工夫しよう！

ニットのカーディガンを1枚羽織ると、体感温度は2度上昇します。締め付けないゆったりしたサイズで血流を妨げないものを着ましょう。膝掛けや、着る毛布、発熱素材の下着(ヒートテック等)などの着用も、効果的です。また、首を保温することで手足の血流量がアップしますので、タオルやマフラーを巻くとよいでしょう。

4. すき間風をなくそう！

ガラス窓を伝わって、冷たい外気が入ってきます。冬場は厚手で長めのカーテンを使い、暖房効果をアップさせましょう。窓ガラスに、アルミ断熱シートを貼っても効果があります。

5. 照明は意外に電気代がかかる！

照明の電気代は一般家庭では全体の13%を占めます。不要な照明はこまめに消しましょう。蛍光灯の消費電力は白熱電球の4分の1以下です。できるだけ蛍光灯タイプに交換しましょう。LED電球はさらに消費電力が少なくなっています。価格は高めですが長い目でみるとお得です。また、電気の傘に埃が溜まると明るさが低下しますので、たまには傘の掃除もしましょう。

6. 体を温める食べ物を摂ろう！

しょうがのジンゲロールや唐辛子のカプサイシンには血行促進効果があります。冬場はお料理に使ってみましょう。

7. 簡単ストレッチでポカポカに！

筋肉を動かすと体温が上昇します。手足をこするより筋肉を伸縮させる方が熱を生みだし、体温を上昇させます。寒い時は縮こまっていないで、5分だけでも体を動かしましょう。

8. その他！

冬場は冷蔵庫の設定を弱に。暖房便座の蓋は閉める。早めに布団に入る。照明器具買い換えはインバーターに。タオルで充分拭いてからドライヤーを。



〈頭の体操クイズの答え〉

◆さて、あなたはいくつ読めたでしょう！

- ① オーロラ ② そり ③ こたつ ④ マッチ ⑤ みぞれ

【情報、感想募集】 あいあい通信を読んだ感想をお聞かせください。(あいあい担当より)

在宅福祉サービス

あいあい通信

第7号
平成25年2月1日
発行

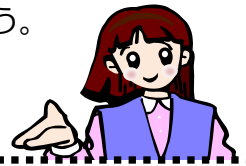
発行者 〒202-0013 西東京市中町1-6-8 保谷東分庁舎1階
西東京市社会福祉協議会 TEL 042-438-3770
FAX 042-438-3772

皆さんお元気でお過ごしでしょうか。1月には、予測しなかった大雪が降り驚きましたね。私の身近でも、転倒し怪我をされた方が何人かありました。まだ今後も雪が降る可能性がありますので、皆さんも十分気をつけてくださいね。

さて、インフルエンザの流行期に入りました。高齢者で肺機能が落ちている場合は、命取りになりかねませんので、感染しないように予防が大切です。“冬は寒いから風邪をひく！”ではありません。体温の低下も一因ですが、“冬は乾燥し、湿度が低い”ことが風邪のウイルスを活発にする最大の原因です。

部屋の湿度を上げることで、ウイルスからの感染を防ぎましょう。

コーディネーターより近況報告



泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町 担当の武田です。

“史上最高齢の芥川賞受賞”のニュースは記憶に新しいところですが、75歳の彼女が、応募した短編小説賞に入選したのは26歳とのこと。以来50年間筆を置くことなく見事に花咲いたことに感動。いつも見切りを付けていた自分も「よし。今年は簡単にあきらめるのはやめよう！」と、誓いを新たにしました。「小さな花をたくさん咲かせたい…」そんな思いで、今年もよろしくお祈りします。

北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町
西原町・芝久保町・緑町・田無町 担当の小出です。

大雪の翌日、利用会員さんから「滑るので、今日はお休みにしてください。」との電話が入りました。それを聞いた協力会員さんからは「利用会員さんが滑ると危ないのでゴミ出しだけでも行きます。」との返事。雪が積もった道路でも、「お先にどうぞ！気を付けて！」と譲り合う声が聞こえます。お互いに相手を気遣う気持ちに、心はほっこり温まりました。今年も皆さんに支えられがんばります！

クイズ・頭の体操



◆この漢字は何と読むでしょう？ ヒント：みんな冬に関係します。

- ①極光 ②橋 ③炬燵 ④燐寸 ⑤雨雪

会員さんへの案内

基礎研修 の案内

- 3月1日(金) あいあいサービス協力会員基礎研修
10:00~11:30 保谷東分庁舎地下相談室
- 3月22日(金) 「協力会員交流会」
13:30~16:00 防災センター 6階講座室Ⅱ

お知らせ

- ◆ 2月に、平成25年度の「会員更新手続きの案内」を送付します。
- ◆ 募集します! 俳句や絵手紙などの作品を紹介し、担当まで、ご連絡ください。次号から『あいあい通信』に載せていきたいと思っています。

健康情報

健康シリーズ【下肢静脈瘤】

女性に多い疾患です。静脈は血液を心臓や肺に戻す役割をもっていますが、逆流を防ぐためにある弁がきちんと閉じなくなりうっ血する(血液が溜まる)ことで、血管が太くなり、蛇行する状態になったものです。命に関わる病気ではありません。

肥満や、加齢、遺伝要素が関係し、長時間の立位が誘因となり発症します。

- ◆ 分類 (1)伏在型静脈瘤：静脈にコブをつくるタイプ。だるさや疲れの症状あり。
- (2)くもの巣状静脈瘤：軽症で、見栄えの問題のみ。

症状のチェック表… こんな症状はありませんか？

- 昼～夕にかけて、長時間の立位後に足がむくむ。脛を指で押すと、元にもどらない。
- 寝ようとした時、よく脚がつる。
- 足がしびれている感じがある。
- 足がだるく、重苦しい。夕方の階段上りがつらい。
- 足の血管がぼこぼこ浮き上がり目立つ。
- 下肢に皮膚炎(硬くなったり、黒くなったり)や、治りにくい潰瘍(うっ帯性)がある。

治療法は…

1. 保存療法… 弾性ストッキングによる圧迫治療
2. 弁が壊れた血管に、血液が流れないようにする治療。(他の血管が血流を補完する。)
 - ①超音波を使い、注射で静脈を固める硬化療法：細い静脈に有効
 - ②手術…血管の流れを縛って止めるか、血管を除去する手術
 - ③血管内治療(レーザー照射による血管閉塞治療)… 2011年1月より保険適応
血管の内側からレーザーを照射し、血管を閉塞させます。入院は不要で、1時間くらいで終了する負担の少ない治療です。

予防と対策は…

- 静脈の弁にかかる負担を減らす。
 - ・立ち仕事の方は、1~2時間毎に5~10分坐って休憩をとる。
 - ・足先を少し上げて寝る。
 - ・体重コントロール：肥満を防止する。
- 足(特にふくらはぎ)の血流を良くする。
 - ・毎日歩く。坐ったままで、つま先とかかとの上げ下ろし運動をする。
 - ・1時間に1回、足の指でグー・パーを10回繰り返す。
- 静脈の拡張を止める。
 - ・弾性ストッキングを着用する。



利用会員の声

長年田舎で1人暮らしをしていた母の、大病を機に同居を始めました。私は仕事をしており、あいあいサービスへ2ヶ月毎の検査受診のための付き添いをお願いしています。かかりつけの病院が都心にあるため、通院は朝から夕方までと時間がかかり、休暇のとれない私にとって、とても助かります。母は、最近耳が少し遠くなってきたので、主治医の話を聞き洩らしたりするため、一緒に聞いてもらい本人に伝えてもらっています。やさしいお人柄で母もとても信頼しています。受診の様子と結果もきちんと報告いただき大変助かります。二人揃って協力会員さんの大ファンです。



協力会員の声

私は何の資格もありませんが、あいあいサービスに登録し車いすや歩行介助の基礎講習を受けました。現在3名の外出時の付添をしています。先日は、あいにく雪が降った翌日の通院となり、初めて雪道での車いす介助を体験しました。

路面が滑り易いのでとても緊張し、安全第一と細心の注意を払って“ゆっくり・ゆっくり”介助をしました。利用会員さんが寒かったのではないかと心配しましたが、「心強かった。安心して通院できたよ。有難う。」とお礼を言われほっとすると同時にとても嬉しい気持ちになりました。



協力会員研修の報告

9/27 歩行介助

外出介助の依頼が増えています。しかし、ただ付いて行けば良いと言うものではありません。そこで、安全に移動し安心してまかせられる介助を学ぶため、毎年基礎講習会を開いています。参加者は、杖歩行での階段や横断歩道の介助などを体験し、『介助の基本がわかりました。』『気を付けなければいけないポイントがよくわかりました。』『介助の依頼があった時は、今回の内容を生かして付き添います。』と頼もしい感想が聞かれました。



11/5 自転車教室

最近自転車による交通事故が増えています。自転車が歩行者に対して、加害者になることもあることから『大人のための正しい自転車の乗り方教室』を開きました。自転車が軽車両扱いで、原則左側通行であることを初めて知った方もありました。参加者からは『普段何気なく乗っているけど、事故例を映像で見ると怖さを改めて感じた。』『利用会員さん宅への移動や買物など、自転車を使う機会が多いので気を付けます。』などの感想が聞かれました。



12/14 薬の勉強

『くすりミュージアム』の見学とクイズやゲームなど、体験しながら薬の勉強をしました。高齢になると、飲む薬の種類や量が多くなり、正しく飲めていなかったり・忘れてしまったり・過剰に飲んでしまったりしがちで、薬による事故も起こっています。参加者から、『薬のタイプや形状に意味があること。飲み方の指示にも意味があることがわかった。』『薬の効果と正しい飲み方を知ることができた。』などの声が聞かれ、有意義な研修になったようです。

