



なごみ庵



今月のごあいさつ

なごみ庵をご愛読頂き、ありがとうございます。6月号は上田が担当させて頂きます。

私は、無類のお菓子好きで、最近は各地のお菓子を食べるのが最近のマイブームになっております。6月16日と言えば、和菓子好きの人にはたまらない和菓子の日になっています。そもそも和菓子の日がこの日にできた理由としましては、遡ること848年の6月16日に、当時の仁明天皇が16個のお菓子などをお供えして、病気がなくなり、健康で幸せに暮らせるように祈ったという由来から始まったそうです。当時の16個のお菓子というものも気になりますね笑福島県は、全国の中でも上位に入るお菓子の購入金額が高く、お菓子を扱っているお店も多いため、お菓子激戦区であります。最近は誘惑に負ける日々が続き、入社当初から比べ、体格がたくましくなり、夏に向けてそろそろダイエットも行おうかと考えている今日この頃です。いいジムがあればぜひ教えてください。（上田）



シルバーとつぷ郡山

福島県郡山市方八町2丁目1-37

TEL 024-941-1155

FAX 024-942-2258

福祉用具専門相談員 4名
社員数5名

◆弊社の事業内容はホームページでも
ご確認頂けます

<http://www.silvertop.org>

非日常の空間

今月は、男性を意識した

テイサービスを紹介します。現在、日本のテイサービスを利用している8割は女性。男性が自発的に来てもらうには、サービスにおいて、いかに男性視点に立つかが問われています。

その中で、市場で高い評価を得ているテイサービスがあります。日本エスリーケアサービスが提供するテイサービス・ウスベガスです。名前からもおわかりのように、カジノをコンセプトにしています。

企業人としての生活がひと段落し、ラスベガス郊外に家を買った、週末はカジノを楽しむ、アメリカのライフスタイルを参考にし

た」と、同社代表取締役社長・森さんは語ります。

バカラテーブル、スロットマシンをはじめ、設備は本場から取り寄せるというこだわり。送迎では、高級感を意識した黒いミニバンを使用するなど、コンセプトに忠実な設計が評判になり、多くの男性利用者のよりどころとなっているそうです。

ちなみにカジノと言えませんが、「攫千金」を想像しますが、金銭のやりとりはなく、オリジナルの記念紙幣などを渡すなどして、利用者の動機づけを高めているようです。また、それがきっかけで家族とのコミュニケーションにもなっているとか。

ワクワク感をうまく取り入れることで、人生の密度を高めていきたいものですね。

事務管理部 小峯啓友

算し足の暮らしの「滝」を見に行こう

暮らしの足し算

滝や溪流などを訪れた時、何とも言えない清々しさを感じ、快適な気分になった経験はありませんか？それは、美しい景観に魅了されるのと同じく、「マイナスイオン」を豊富に含んだ空気に身を置くから……と言われています。

自然界で空気中の微細水滴が分裂するときにマイナスイオンが発生し、それが、人の健康に良い効果をもたらす……と言う説は有名ですが、その効能については科学的な観点からは諸説あり、現在も研究が進められているようです。しかし、滝や川などで人が爽快な気分になるのはまぎれもない事実です。

滝の周辺は夏でも涼しく、体感温度は二十度程度と

言われています。

午前中や曇りのときは、半袖だと肌

寒く感じるのはよく



緑深い森の奥で、清水が岩に当たり、白い飛沫を上げる光景。染み入るような落水の響き。日本の「粋」にも通じるような自然の営みは、言いようのない癒やしを与えてくれます。

実際に足を運んで楽しむ人に加え、動画サイトなどでも、日本の滝百選（一九九〇年制定）を紹介する作品が数多く紹介されています。

全国各地で、高く雄大な大瀑から、静かで厳かな空気の涼燥など様々な滝を楽しむことができます。

この夏は、猛暑の街を抜け出し、自然豊かな場所へと滝を見に出かけて心も体もリフレッシュしてみませんか？

人の弱点を見つける天才よりも、人を褒める天才がいい。

松岡 修造

松岡修造氏は、元プロテニスプレーヤーで、現在はスポーツキャスター・タレントとして活躍しています。

プロテニスプレーヤー時代の彼は、一九八八年、全豪オープンで予選を勝ち上がってグランドスラム初出場を果たすなど実績を刻み、世界に通用する日本人プレーヤーとして注目を浴びました。

一九九二年にはATPツアーシングルス優勝を達成。この時、世界ランキングで自己最高の四六位を記録しました。

熱く明るい人柄で知られる松岡氏の、その情熱的で深い名言が散りばめられた日めくりカレンダー「まいにち、修造！」が人気です。公式ホームページから発信される

じ さ と ひ み ご な

「修造語録」に、書き下ろ

しの新作をプラスした日めくりは、昨年の発売以来爆発的なヒットとなり、売り切れが続出。ポジティブになれた「マすっ」と笑って元気になる「など」、SNSなどでも多くの反響が寄せられています。

他人の悪いところばかりを見つけていると、どんどんイライラがつのります。一方、他人のいいところを探すと、人間関係が改善し、学ぶべきところを吸収できます。けなすところよりも、褒めるところを探しましょう」と述べるなど、たくさんの人にエールを送り、その熱い心を送っているのです。



シズブー

の

気持ち

温度も気温も高まり、熱中症に気をつける時期になりました。本紙でも改めて、熱中症に対する注意喚起を行いますので、「参考下さい。」

覚えておきたい4つのサイン

【**①** 夏は、汗はかいていないように見えるが、なんとなく皮膚がべたべたした感じになること。実際に首筋などを触ると少しべたべたしている状態です。】**②** 首筋などに水分を摂ることをお勧めします。

【**③** 急に、元気がなくなると感じる。】**④** なんとなく見た感じで元気がな

熱中症のサインは『だ』『な』『ら』『た』

い。食欲が減退していると感じられるとき。□ 腸中枢の機能が下がっている高齢者は、あまり喉が渇いたというのを感じません。そのままだと脱水状態が進みますが、水分だけの飲用は低ナトリウム血症などへつながります。電解質を含む飲料である経口補水液での失った体液の補水が脱水の進行を防ぎます。

【**①** だ】は、めまいや立ちくらみ、立ち上がる時にフラフラしたり、いつもよりフラフラしているように見える状態です。ほっておくと脳症状態になり、水分だけを摂ると低ナトリウム血症を引き起こす段階。経口補水療法をすべし始めることです。

【**②** な】は、元気がなくなると感じる。【**③** ら】は、めまいや立ちくらみ、立ち上がる時にフラフラしたり、いつもよりフラフラしているように見える状態です。ほっておくと脳症状態になり、水分だけを摂ると低ナトリウム血症を引き起こす段階。経口補水療法をすべし始めることです。

【**④** た】は、足がったり、頭痛が現れている状態

熱中症ではⅡ度に分類される症状に近くなっています。自覚できる症状として、カラダのままさまな場所にごびら返りや、とくに顔に熱っぽい状態が起こります。経口補水液をすみやかに摂取し、改善しない場合は医師の判断を仰いでください。

熱中症指標

- ▽Ⅰ度 軽症、以前の分類の熱痙攣(高温環境下に激しい運動や作業を行った場合に起こりやすく、体温の上昇は通常みられない、軽度の障害。大量の発汗に伴う塩分喪失によるといわれており、「むら返り、立ちくらみ、などの症状が見られま
- す。
- ▽Ⅱ度 中等症、以前の分類の熱疲労

【**④** た】は、足がったり、頭痛が現れている状態

昇がわずかにあることで、様々な症状がみられる。全身の疲労感、吐き気、めまい、発汗、脱力感、失神、皮膚蒼白、血圧低下、多量の発汗、頻脈などがあります。

▽Ⅲ度(重症)

体温の上昇が高度なものと直腸温40℃以上で、重症なもの。

変化を見逃さないチームケア

今、「高齢者の住む環境は、地球温暖化やヒートアイランド、そして節電など、非常に厳しいものになっています。高齢者を見守る立場の人は本当によく観察し、『かぐれ脱水』のサインを見逃さないようにしましょう。座って立ち上がる時にフラフラしていたり、お話しして口が重くなったり、サインを見つけたら、持病のある方を除いて、ただちに経口補水液を飲むように勧めてください。

事務管理部 小峯啓友()

心得の教科書

お会計をスマートに済ませる方法

誰かと2人で、または、3人以上のグループで食事に行ったとき、当然ですが、誰が食事代を支払うのかというのは、常に「きまってしまう」ですね。割り勘「自分がおこる」「誰かにおこってもらう」とパターンは様々。

今回は、スマートに会計を済ませるポイントをご紹介します。よろしくお願いします。

① 割り勘のときは、代表の人が会計を済ませ、店を出てから別の場所で清算するのがベストですが、さげなぐ席でお金を出し合っておいてもOKです。その場合、レジの前に何人も固まっていたり、周囲の迷惑になるので、代表者以外の人は店を出て待つ方がいいでしょう。

② おこる方も、おこる方も



るときは、相手に支払う姿を見せないことがマナーです。相手が席を外している間や、自らトイレに行く振りなどをして、そっと支払いを済ませるようにしましょう。

③ おこってもらうときは、ちろちろしてもらうときは、支払っているのを横で見ているのはマナー違反です。店の外に出て待ち、店を出た後とその日の別れ際、そして翌日の3回はお礼を述べるようにしましょう。

★「一」のつく四字熟語の中で…★

次の①～④の中で「並はずれた力量を持っていること」を意味する四字熟語は？

- ① 一攫千金 ② 一刻千金
- ③ 一騎当千 ④ 一挙両得

【正解】 ③「一騎当千」

【解説】 一人で多勢の敵に対抗できるほど強いこと。勇士を形容する言葉です。

①一攫千金……一度にたやすく大きな利益（もうけ）を得ること。

②一刻千金……わずかな時間が千金にも相当するの意。時間が貴重ということ。

④一挙両得……一つの行為で同時に二つの利益が得られること。わずかな労力で多くの利益を得ること。

抵抗力の弱い方に最適なマットレス

蒸し暑い季節になりました。皆さん、

「晩でどのくらい汗をかかかこ存知ですか？。人は寝ている間にコップ一杯の汗をかくと良く聞きますね。しかし、ホタホタ垂れる汗ではなく、蒸気のような目に見えない状態で発汗します。そして、汗はどこかで吸収されています。寝間着や布団、シーツ、マットレスなどです。汗を吸収すればその水分や皮脂は細菌などの温床になります。

マットレスは洗えないことが多く、ひっくり返したらカビだらけ・・・ということをよくある話。さて、そんなマットレスの悩みを解消できるのが今回紹介する、G. REST社 プレイラフレミアムケアマットレスです。

【免疫が落ちている方に最適】

1つ目の特徴は、透湿防水面と制菌撥水面の面を持つカバーです。透湿防水面とは蒸気や湿気は通気しますが、液体や汚れはマットレスの侵入を防ぐので、防水はしたいけど蒸れたくない方、制菌撥水面はマットレスに付着した菌を増殖させませんので、免疫が落ちているターミナルの方、肺炎を起している方に適しています。



【床ずれ予防効果抜群】

2つ目の特徴に、ラテックス 突然コムによる寝心地の良さです。高反発に富み、寝心地、体圧分散性能、通気性、殺菌性、耐久性に優れており、ウレタン製のマットレスにはない性質を持っています。また、近年は床ずれには高反発のマットレスの方が床ずれに対する効果が高いことも日本褥瘡学会で言われるようになりました。残存機能を低下させず、重度化を防ぎたい方におすすめです。

睡眠は、抵抗力を高めるために必要な活動です。特に介護状態にある高齢者は、多くの時間をベッド上で過ごされていますね。身体状況に合わせた寝具類の選定は、今後の良し悪しに直結します。社員一同、今後も選定技術を磨き、適した商材を提供して参ります。

事務管理部 小峯啓友

管理者の独り言

こんにちは。シルバーとっぴ郡山のホキヤマです。

6月に入り、祝日が少なく稼働日が増えて落ち込んでおります。

先日は、息子（小学生）の運動会があり、天候に恵まれ楽しむことができました。

半袖姿で運動会を見ておりましたが、かなりの暑さで体力も消耗し、数年ぶりに日焼けしました。

その日の夜からシャワーを浴びるたびに腕がヒリヒリと・・・。

日焼け止めが必要と考える今日この頃。

普段からの運動不足が身に染みた一日でした。

その為、昨年秋ごろより考えていたスポーツジムに通う事を決めました。

学生時代の体型に戻れるか不安ではありますが、無理をせずに適度な運動で行きたいと思えます。

数か月後には少し体型の変わった姿を見せられるように努力いたします。子供たちの体力に負けないうように楽しく通い続けます。



浦喜山 純一