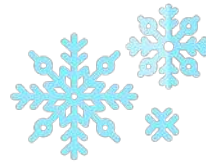


# みどりヶ丘 訪問看護ステーション

## ニュース



郡家・清水地域他  
「塗り絵コンクール」で  
「訪問看護賞」を  
受賞されました！

今回、「訪問看護賞」を受賞されました  
藤田 京子さん です (\*^▽^\*)

以前、ニュースの作品コーナーでも塗り絵を掲載させて頂いた方です

「不自由な左手で頑張って塗ったぬり絵で、この年になってからこんな形で表彰され、ほめてもらい、本当にうれしかったです。生きててよかったです。」

と、ご本人よりお喜びのコメントをいただきました！(\*´▽`\*)  
おめでとうございます！

来年、よろしければみなさんもぜひ参加していただければと思います！



受賞の「たけのこ」

## 節約しながらお部屋をあったかく！①



先月のニュースで暖かく過ごす工夫を書きましたが、急に本気で？暖房が必須の厳しい気候がやってきました。

しかし、冬の方が対策として工夫できることがあるのではないかと考えています。光熱費もバカにならない！！いろいろ工夫してみましょう。

できることとしては、「暖房を効かせる工夫」と「暖房以外での工夫」があると考えています。今回は暖房を効かせる工夫のなかでも**エアコンの対応**について記載します。

### 👉暖房を良く効かせる工夫👉

#### エアコン・室外機の整備

暖房器具もいろいろありますが、一年を通すとエアコンだけという方も多いかと思えます。エアコンは電気代が高いイメージですが、消費電力は**電気ストーブより少なく、こたつと同じくらい**です。



しかし、それも**部屋の広さに合ったサイズのエアコンをきちんと稼働させている場合**になりますので、消費電力が上がらないように上手く使用しましょう。

#### ・オンオフ、風量は？

エアコンは電源を入れる時に一番電力を使うため、**30分以内の外出ならば消さない方がお得**です。しかし、**30分以上の外出や外気温との差が3℃以下の時はこまめに消した方がお得**なようです。設定温度を決め、風量も自動運転にした後はリモコンは触らないのがよいですよ。ちなみに、**設定温度を1度下げると10%の節電**になります。

#### ・吹き出し口は下向きに！

暖かい風は上に行くので吹き出し口は下に向け、**床**



**付近に温風が行くように**しましょう。

#### ・面倒だけど、やっぱり掃除は大事！



室内機のフィルター掃除をすると、**暖房効率上がりトラブル防止や節電**になります。

汚れが多くとまると掃除も大変になりますので、1～2週に1回の掃除がベストです。ちなみにこのペースでフィルター掃除をすると、**約6%節電**できるそうです。

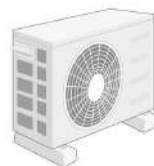
フィルターは掃除機でホコリを吸って、水で洗って、拭いて乾かす、という流れが本来ですが、まずはホコリを取るだけでもよいと思います。掃除機は大変…、という場合は床掃除用のドライシートでホコリを取ったあとそのドライシートを水で濡らし、固く絞って拭くことでも代用できます。

エアコンの中はカビが発生しますが**ホコリはカビの栄養源**です。冷房や除湿機能の方がカビが生えやすい環境にあります。暖房でも発生はしますので、健康被害が生じないように掃除は頑張ってください！



#### ・室外機にも目を配りましょう

室外機に手間をかけているご家庭は案外少ないかもしれません。**室外機の周りに物が置かれていたりゴミがたまっていると上手く熱交換が行われなくなってしまう**ので、室外機の周囲に植木鉢や荷物があるのならば、できれば片付けて欲しいところですが、難しい場合は**20cm以上は離しておきましょう**。



次回も工夫をお届けします。今回の内容が少しでも役立てば幸いです！



## おれんじすまいる通信

おれんじすまいる😊です。

今月から『おれんじすまいる通信』を連載することになりました。今回はおれんじすまいるの活動を紹介します。

高齢化社会になり、認知症の人口も増加の一途を辿っています。当事業所でも認知症に対する不安やご家族の負担を少しでも軽減したいと思い、2022年度より事業所全体での認知症に対する取り組みの一環として「おれんじすまいる」を立ち上げました。名前の「おれんじ」はオレンジリングより、「すまいる」は本人を含め周りが笑顔になりますようにと願いを込めました。

2022年度は6人で活動していましたが、2023年度からは看護師の普川(認知症ケア専門士)と二岡、理学療法士の小島の3人で活動しています。活動としては昨年はラジオ体操の取り組みを中心に相談対応を行いました。今年度は相談対応はもちろん、スタッフへの勉強会を実施したり、「コグニサイズ」という頭と体を使った体操を実施しています。



ご相談、受け付けます！



コグニサイズで頭と体の体操を！！

おれんじすまいるメンバーも知識を深めていこうと、「認知症対応向上研修」の受講や「認知症サポーター養成講座」の資格を取得しました。認知症サポーター

養成講座を受講すると、「認知症の人を応援します」という意思を示す『オレンジリング』を受け取ることができます



← オレンジリングです

今後は「認知症対応に強いステーション」を目指して、おれんじすまいるを中心にスタッフと日々取り組んでいきます。何か気になることがあればスタッフまでお声がけ下さい。みんなが笑顔になれるように、おれんじすまいるは寄り添いますよ(^ ^)♪

ちなみに、認知症サポーター養成講座はどなたでも受講することができるので、興味がある方は担当スタッフまでお声かけ下さい。



スタッフの娘さんが、「おれんじちゃん」と「すまいるちゃん」のイラストを描いてくれました！  
かわいいーっ♡



## さくひんのページ



岩打 恵美子さん

84歳の方のぬり絵です。

「何色も色を使っていてとてもきれい。年を取ってから初めて塗り絵をしたと話されていましたが、才能がすごい！です。」と、担当スタッフより。

ご本人からは、「こんなのを出してもらえて幸せです」と…。 ご謙遜を～！！



I・Dさん

90歳方の手芸「モウ」です。

モウとはパナマの手芸品で、色の違う布を重ねて縫い、模様の中にくりぬいて作る、とても手の込んだ手芸品です。

モウ歴は忘れるほど大昔からだそうですが、京都でモウの展示会を見て自分もしたくなったそうです。「図案をみて布に写して、かがって縫っていく。手芸をすることが好きだからやっているだけ」とのこと。好きなことがあるのはいいですね！

これからもみなさまの作品をお待ちしています(\*^▽^\*)

みどりヶ丘訪問看護ステーション 理念

「私たちは、看護・リハビリの  
発想と技術を駆使し、  
あなたが生活の場において  
笑顔で過ごせるよう支援していきます」

社会医療法人 祐生会  
みどりヶ丘訪問看護ステーション

〒569-1127 高槻市西真上1-35-17  
Tel : 072-681-5605

❀ 編集後記 ❀

いよいよ今年もあと1ヶ月になりました。来年の年賀はがきを注文して「そういう時期なんだなあ」と何となく年末を感じているところです。

ところで私は夕飯のおかずに「庶民の味方」ことモヤシをよく使うのですが、ずっとひげを取るのがめんどくさいなーと思っており、「もしやひげは栄養がいっぱいかもかもしれない…」と調べてみたところ案の定、ひげは本体？と同じ栄養を持ち、食物繊維は本体より多いというではありませんか！しかも栄養を保つにはひげを取らない方がよいとも！！  
…そう言い訳をして、以後取らないことにしました