なるざ 健康新聞

NO.17　平成 23 年 4 月

〒910-4103　福井県あわら市二面２丁目２１１番地

訪問看護ステーションなるざリハビリサービス

TEL　0776-77-2282

== もくじ ==

１・在宅生き生き便り

～環境整備～

２・避難場所の確認

火災警報器

担当：西 ・ 窪田

在宅生き生き便り　～環境を整えよう～

ベッドの高さなど普段生活している環境を自分の状態に合わせることで、自分の力を十分に発揮することができます。自分の力を十分に発揮した生活をすることができると、身体も気持ちも弱ってしまうことを防ぐことができ、さらに力をつけていくこともできます。今回は、しっかり立つことを習慣化して足の力をつけていこうと頑張っている A さんの環境整備の紹介をします。

A さんがベッドからポータブルトイレに移るところです。

立ち上がるのに、体が前に出ずになかなか腰がきれませんでした。また、立つことはできていますが、腰も膝も曲がってしまっていました。

A さんにはベッドの高さが低く、つかまるところも低いためしっかり立つことができていませんでした。

そこで・・

①ベッドの高さを高くし

②ポータブルトイレの手すりの高さも高くし

③立つ時は前につかまる（トイレの手すりにつかまる）

このように環境を整えてみました。

すると

体を前に出しやすくなり、座面の高さも上がったので A さんの今の力でも軽く立ち上がれるようになりました。

立つ姿勢も、腰と膝が伸びて、しっかり力がはいるようになりました。

このように少し環境を整えるだけでも発揮できる力はずいぶん変わります。ご自身の力を最大限に発揮できるような環境を一緒に考えていきたいと思います！

緊急避難場所　を確認しておきましょう！！

平成 23 年３月 11 日、東日本大震災が起こりました。未だに大きな余震が続いており、ニュースを見ていると「他人事ではない」という気持ちが強くなります。大きな被害を少しでも防ぐために、皆さんのお宅でも、家族の避難場所や避難袋の確認をしておきましょう。
今回の震災を受け私たち職員は、万が一訪問時に被災した場合、速やかに避難誘導できるよう、皆さんの地区の避難場所・経路の確認を行っています。
また、居室の環境整備も行っていきます。
職員と一緒に確認し、
緊急時に備えましょう。

つけましたか？　住宅用火災警報器！！

消防法により、平成 23 年６月１日からすべての住宅に『住宅用火災警報器』を設置することが義務付けられました。火災から大切な家族を守るため、安全・安心のため、あなたの命や財産を守る住宅用火災警報器を早期に設置しましょう！！

▽どこに設置するの？

☆就寝室・・普段、寝室として使用している部屋

☆階段・・・就寝室に使用している部屋のある階の階段の踊り場の天井又は壁

☆廊下・・・就寝室・階段で設置の必要がない階で、概ね４畳半以上の部屋が５つ以上ある階

★台所・・・設置推奨

▽どこで買えばいいの？

家電量販店やホームセンター、消防設備を取扱っている会社などで販売されています。
価格は電池の寿命、種類等によって異なりますが、4,000～8,000 円台が中心です。

▽悪質な訪問販売にご注意を！！

不当な価格や強引な販売などを行う業者には、ご注意ください。
消防職員や消防団員が、火災警報器を販売することはありません。

◎鑑定マークについて

国の基準に適合し、日本消防検定協会の検査に合格した製品の証、
鑑定マーク（NS マーク）が付いた警報器を設置しましょう。

※高齢者日常生活用具給付事業により、助成が受けられる場合もあります。詳しくは職員にお尋ねください。