

(株)なごみ建築工房より大切なあなたへお届けします

すまいる通信

2019年6月号

〒631-0846 奈良市平松5丁目13-1 電話 0800-111-0753

ホームページ：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp> 電子メール：info@nagomikenchikukoubou.jp

超高齢化社会の問題と課題

超高齢者と社会保障

高齢者になれば、少なくとも身体に若干の不具合が出てくるものです。そのために、まず医療機関にかかることが多くなり、医療費は膨張することになります。また、介護が必要になれば、介護保険制度を使用することになり、介護保険料が不足する事態も予測されます。

介護保険は、本来自宅での介護を前提として制度化されたものですが、実際は終身型の老人ホームに入居するために待機している方が大勢います。

【老老介護問題】

少子化、晩婚化、核家族化が通常である現代では、老人の単身及び夫婦世帯が増えています。施設に入居できれば良いのですが、介護保険の負担軽減のために、要介護度のハードルも高くなっていく可能性があります。そのような

場合、要介護度が低いと施設に入所することが難しくなり、自宅で過ごすことになります。

老夫婦で住んでいる方たちは、老人が老人を介護するという老老介護の問題が発生します。また、単身者は訪問ヘルパーを必要としますが、そのヘルパーも人材不足となり、十分なケアを行うことが難しくなることが懸念されます。

【介護施設と介護士の不足】

現在でも介護不足は問題となっており、ベッドが空いているにも関わらず、十分な介護サービスを提供できないという理由で、入居を見合わせている施設もあります。

介護士不足はもうかなり以前からの問題とされており、他の国から介護士が来日しています。言葉や介護知識技術の教育などに力を入れていますが、高齢者問題は日本だけではなく、諸外国でも抱え

ているため、現在の外国人介護士をあてにすることが出来るかという問題も出てきます。

【今後の課題】

老人施設と介護士の確保、老老介護の負担軽減、単身老人の孤独死、社会保障費の確保と介護保険の破綻防止、などのさまざまな課題があります。介護報酬の引き下げにより、介護老人施設に入っていた補助金も減り、そのしわ寄せが介護士や入所者、利用者であり、財務省は介護士の離職を防ぐために、介護職員処遇改善費として、毎月1万円の給与の上乗せをしています。実際、それが介護士不足に歯止めをかけているのかという点、それは不明です。



健康そうだん室

腱鞘炎

主な原因は「手首・指の使い過ぎ」

腱鞘炎は、手や指などに生じやすい筋肉の炎症で、基本的には手首や指の使い過ぎで起きることが多い病気です。

● 腱鞘炎の症状

腱鞘炎が 一番発症しやすいのは手首です。親指だけを動かすと激痛がするが、残りの4本の指を動かす時には痛みが出ない、また、腕全体を動かす時は痛みが出ないが、手首を動かすと激痛が走る、と言うように動作次第で激痛が走る「状態になっています。既に腱鞘炎と考えられます。

● 腱鞘炎の治療

腱鞘炎になってしまった時は、

まず冷やすことが基本です。筋肉が炎症を起こして発熱しているので、患部を触ると周囲の部分と比べて熱を帯びているのが分かれれば、その部分に冷湿布を貼って患部の熱を下げ、炎症そのものの症状を緩和します。同時に、患部の動作を最小限にすることも心がけてください。

場合によっては腕の骨折と同じように腕をつって患部が動かないように固定するぐらいで十分です。と言うのも、腱鞘炎は「いすぎ」で筋肉が炎症を起こしているのですから、冷やしつつ患部を固定するのが 一番の治療法なのです。テーピングをして患部を固定したり、腱鞘炎用のサポーターを着用したりするのも症状緩和の方法として最適です。どうしても痛みが取れない場

合は、整形外科を受診して痛みどめの注射を打ってもらうことになり。痛み止めの注射は24時間程度効果があるので、そのうちにしっかりと患部を固定してもらうなど合わせて対処してもらうのも適切です。

● 腱鞘炎の予防

知らない間に手首などに負担をかけてしまっていることもあります。そうなるのもちろん筋肉は痛み、それが腱鞘炎を引き起こす原因になります。もし、腱鞘炎が再発する場合は身体全体のバランスを確認するためにも、整体もお勧めします。



洗濯お役立ち情報 (部屋干し指数)

一般財団法人日本気象協会と「アリエール」などの商品を出しているP&Gが共同で開発した指数で、春の代表的な大気の流れの原因となる花粉とPM2.5に備えたものです。洗濯指数の算定根拠は未開示ですが、この指数は、算定要領の概要が公表されています。気象協会が、天気(晴れ、曇り、雨)の3区分、風速は強弱、花粉レベルが1~5、PM2.5の分布予測の4要素に沿って算出したデータと、アレルギー専門医が、衣服の生地3種類(ウール、綿、ポリエステル)の状態(乾燥した・濡れた状態)に応じて、ある条件(気温25度、湿度30%、無風、スギ花粉を使用)での花粉の付着量を算出したデータを使って算出します。区分は「絶対部屋干し」、「部屋干し」、「部屋干し安心」、「外干しもOK」、「外干し」の5段階です。

家事の知恵



がんたん レシピ エビたっぷり野菜ソテー



材料



【4人分】

- ・ ブロッコリー …… 200g
- ・ もやし …… 1袋
- ・ むきえび …… 140g
- ・ 塩 …… 小さじ1/2
- ・ コショウ …… 3ふり
- ・ マヨネーズ …… 大さじ1
- ・ 油 …… 少々
- * * * * *
- * * * * *
- * * * * *

「腰が曲がるまで長生きできる」と言われるエビ。タウリンやアミノ酸、ビタミンEが含まれ、疲労回復にお勧めの食材です。ブロッコリーはビタミンCがレモンの約2倍でカロテンも多く含まれているため、風予防やガン予防、美肌効果が期待できます。

今回は、そんな最強コンビにマヨネーズともやしで、簡単に作れるソテーをご紹介します。

①ブロッコリーを洗って食べやすい大きさに切る。茎の部分を混ぜる場合は5ミリ程度の薄切りにする。

材料に、均一に熱が通りやすいようにするため、片手鍋にお湯を沸かし、塩を少々入れて2分位ゆで、ザルにあげる。

ブロッコリー茹でている間に、もやしも洗ってザルで水切りをしておく。

②フライパンを熱して、まんべんなく油をゆきわたらせたら、①のブロッコリーともやしを強火で焦げ付かないように手早く炒める。

③②が少ししんなりしてきたところで、フライパンのまん中に菜箸でスペースをあける。そこにむきえびを入れ、中火で炒める。

④フライパンの材料全体に大体熱が通ったら、塩小さじ1/2とコショウ3ふり(お好みで)マヨネーズ大さじ1を③に入れてかきまぜる。

【ワンポイントアドバイス】

塩分を気にしている方は、塩の量を少し減らして、海苔をちぎってまぶすと、海苔の風味で美味しく食べられます。



ビューティー サロン



カサカサお肌のお手入れ

毎日洗顔して保湿液をたっぷり使用しているのに顔も手もカサカサになる……。お手入れの常識が間違っていないでしょうか。丁寧に手抜きしていますか。洗顔は、手抜きして擦らないこと。確実に死んでいる細胞で皮膚が覆われていれば、細胞間脂質が分泌されます。擦り過ぎると死んでいる細胞が剥がれ落ちて脂質が分泌されなくなります。洗顔後は、化粧水や保湿液を使用したら必ずクリームなどで、丁寧に皮膚に蓋をしましょう。ここで手を抜くと水分は普段以上に皮膚から逃げていきます。水に濡らした新聞紙を乾燥させるようなもので、しわくちゃになります。1日2回の保湿はマストです。そして時にはお手入れをお休みして乾燥し易いところを確認するのも得策です。



暮らし 空間術



庭のライトアップで注意したいこと

最近ではフェンスや植栽にイルミネーションを施したり、オブジェを綺麗にライトアップしたりと、光で演出された庭も多くなってきました。

しかし、庭で照明を使う際に注意したいことがあります。まず、光は電気を使うものですから、感電や漏電の対策は必須です。配線工事は知識と技術を持った専門の方に頼みましょう。

また、「光害」というものもあります。自宅の庭を光で演出して楽しむのは良いですが、過度な照明や強い点滅などは近隣住民の安眠妨害に繋がることも。照明が近所の庭まで照らしている場合は、プライバシーの侵害にも繋がりますので配慮が必要となります。

当然ですが、光には虫が集まります。特に気を付けたいのが夏場の防虫対策です。虫が寄りにくい照明もあるので工夫をするといいですね。

社長のつぶやき

～定期メンテナンスのご案内～

工事後、不具合または気になる箇所はございませんか？

不具合箇所や気になる事、相談したい事がございましたら、気軽にご連絡下さい。

屋根・外壁・床下無料診断実施中ですので、是非ご活用下さい。

フリーコール 0800-111-0753 までご連絡ください。



日頃はなごみ建築工房をご愛顧いただきまして誠にありがとうございます。

まだ梅雨入りもしていないのに、暑い日が続いておりますが、皆さん如何お過ごしでしょうか？体調管理には十分注意してくださいね。

最近各地で地震が頻繁に起きているので、いつ大きな地震が来ても対応出来るように、もう一度身の回りの確認をお願いします。大きな地震の時は、家具が凶器になってしまう為就寝時は出来るだけ家具のない部屋でお休み下さい。

- 発 行：株式会社なごみ建築工房
- 担 当：小林 哲也
- 住 所：〒631-0846
奈良市平松5丁目13番1号
- フリーコール：0800-111-0753
- T E L：0742-31-6780
- F A X：0742-31-1269
- U R L：<http://www.nagomikenchikukoubou.jp>
- e-mail：info@nagomikenchikukoubou.jp



なごみ建築工房