



# 介護者だより No.273

平成24年5月1日  
多可町社会福祉協議会発行

鮮やかな新緑に包まれ、吹き抜ける風もなんとも心地よく、本当に爽やかな季節がやってきました。みなさんお元気にお過ごしでしょうか。

さて、4月のつどいは、手巻き寿司づくりを行いました。手巻き寿司って家ではなかなか作ることがありませんよね。みんなで作っておいしくいただきました！

また、今回のつどいでは、新しく結成されたボランティアグループ「すずらん」のみなさんが事前準備などを手伝ってくれました。「すずらん」のみなさんは“介護者支援グループ”として、これからもこのつどいに参加しながら、つどいにご協力していただきます。「すずらん」のみなさんよろしくお祈いします！



## 介護のポイント



### 梅雨を快適に乗り切ろう！～カビ・ダニ対策～ その①

来月には梅雨の季節がやってきます。高温多湿の日本は、梅雨から夏にかけてジメジメした日が続き、カビ・ダニにとって絶好の住みやすい環境となります。カビの胞子はとても小さいので目には見えませんが、いつも空中に浮遊しています。室内のどこかにカビが好む環境があると、その場所にカビの胞子が付着してあっという間に発育を始めます。これが、カビが生えたという状態です。ある種のカビは吸い込みすぎると肺炎になり、生命を危険にさらす事があります。カビ・ダニを寄せつけない対策をしっかり心がけて、梅雨を快適に乗り切りましょう！今月と来月は、カビとダニの対策についてとりあげます。

#### ◆こまめに換気をして乾燥させる



朝、起きたら窓を開けて空気の入換えをしましょう。一日中窓を閉め切った状態にしておくと、室内に湿気がこもり大切な家具や服・靴までカビが生えてしまう恐れがあります。キッチン・浴室を使うときは必ず換気扇を回す習慣づけをしましょう。

#### ◆「冷蔵庫に入れておけば安心」は禁物



モチやご飯などの炭水化物は、冷蔵庫に入れていても、胞子がついてから5～7日でカビが生えてくるほど、庫内はカビにとって栄養の宝庫なのです。「冷蔵庫に入れておけば安心」という油断は禁物です。

#### ◆雨の日はエアコンや除湿器で換気を！



湿気を取るために、いつでも換気扇を使ったらいいというものではありません。雨の日は湿気を家に入れてしまうことになるので逆効果。エアコンや除湿器などを使うようにしましょう。

#### ◆エアコン・フィルターのお掃除を！



エアコンのフィルターはきちんと掃除をしておかないと、内部で増殖したカビの胞子を部屋にまき散らすことになってしまいます。フィルターは月に1回以上は掃除をしてください。エアコンを運転する前には窓を開け送風運転をして胞子をとばすこと。スイッチを切る前も送風運転してエアコン内をよく乾燥させることを忘れずに。

#### ◆水槽や観葉植物は風通しの良い場所へ！



水槽や観葉植物は室内の湿度を上げてしまいます。梅雨時期だけはできるだけリビングではなく、風通しの良い玄関や窓辺などに置いたほうが良いでしょう。

ベッドの手すりや縁を拭くのも大切です。定期的な掃除を心がけましょう！

## 5月介護者のつどい

とき **5月21日(月)**  
午後1時～3時(予定)

ところ エーデルささゆり芝生

持ち物 タオル、飲み物(水分補給用)

内容 グラウンドゴルフ

※雨天時は八千代体育館で囲碁ボールを予定しています。

※会場が分かりにくい方はご連絡ください。

参加費 300円(当日徴収します)

申込み 5月14日(月)まで

※送迎希望の方は、あわせてご連絡ください。

以前介護をされていた方が、介護者のみなさんのお役に立てればと写真のような掃除をするためのモップをくださいました。アクリルの毛糸で編まれており、ほこりなどを本当によく拾います！！

要介護者の方が横になられているとなかなか掃除できなかつたりしますが、これなら簡単・手軽に行うことができます。モップについたほこりなどはティッシュなどで取り除き、ネットに入れて洗濯すると何回でも使えますので、経済的にも優れています♪

ご希望の方はご連絡ください！



### 《お問い合わせ、ご連絡先》

多可町社会福祉協議会

本部・中支部 32-3425

加美支部 30-8151

八千代支部 37-0360