



こんにちは。北野です。

しかし、今年の梅雨は長かったですね。山口県や福岡県では大規模な被害が出たようで、自然の力に驚きます。

個人的な話になりますが梅雨が長かったおかげで、外の仕事は溜まりに溜まっています。梅雨明け後、これからの暑い暑い真夏との(吹き出る汗との?)闘いが続くことでしょう。暑がりなので夏は苦手なのですが、活動的になれるという意味では好きな季節です。



毎年梅雨から夏にかけて多くお問い合わせをいただきますのが、

- シロアリが家に入ってきているが大丈夫?
- 雨どいがつまっているみたい
- 雨漏りがしている
- エアコンの調子が悪い
- 網戸の張り替えをしてほしい

などなど。心当たりのある方はぜひお気軽にお問い合わせください。

汗をかきかき、元気満々対応させていただきます!

今月の旬レシピ /



◎高菜ギョーザ◎

阿蘇地方の名物、高菜。チャーハンやラーメンといった料理にも大活躍の高菜を、ギョーザで包んでみました。塩味がきいているのでタレなしでもOK。おかずにも、おつまみにもオススメですよ～。

- 材料 (30個分)
- ギョーザの皮…30枚 ●豚ひき肉…150～200g
 - 高菜…150～200g ●長ネギ…100g(約1本)
 - しょうが…ひとかけ ●にんにく…ひとかけ
 - いりごま…大さじ3 ●砂糖…小さじ2
 - 酒…大さじ1 ●ごま油…適量

- A
- ★小麦粉…小さじ1/2
 - ★熱湯…100cc
 - ※フライパンで焼くことに用意

- 作り方
1. 高菜はさつと洗い、5mm幅に刻む。
 2. 長ネギは粗く、しょうが・にんにくは細かくみじん切りにする。
 3. 皮以外の材料をボールなどに入れ、多少粘りが出るまでねって30等分する。
 4. 皮の周りを水でぬらし、30等分したあんをのせ、ひだを寄せながら包む。
 5. 熱したフライパンに油(分量外)をひき、ギョーザを並べる。
 6. フライパンにAを入れ、ふたをして4分ほど蒸し焼きにする。

キタノからのお知らせ

おサイフにも、地球にもやさしい!
太陽光発電がお得です!

国からの補助に加えて、熊本県からの補助金がスタートした今がチャンスです。詳しくは同封のチラシをご覧ください。

7万円の補助金
+
3.5万円の補助金

例えば…4kWタイプの場合
42万円の補助に!

※3～4kWのシステムを設置すれば、平均的な4人家族が使用する電気の大部分を太陽光発電でまかなうことができるといわれています。



みなさまの住まいに、「暮らしやすさ」をご提案!



ホームドクター キタノの

住まいのビタミン

特集 家族全員が住みよい家に!
高齢者・障がい者のためのリフォーム

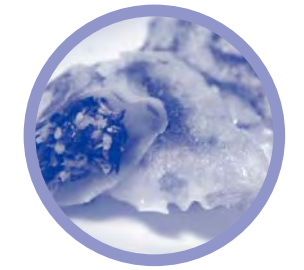
はじめの一步

人は、時間が経てば生活スタイルも変化します。もちろん、住まいもそれに合わせた変化が必要。家族全員がもっと暮らしやすくなる「バリアフリー」の住まいのコツをお教えします!



ホームドクターキタノの「住まいの診断室」
～お役立ち情報⑤【シロアリ対策編】～

今月の旬レシピ「高菜ギョーザ」



特集

家族全員が住みよい家に！ 高齢者・障がい者のためのリフォーム はじめの一步



将来もずっと住みよい住まいにするには、家族の変化に合わせて家も変化しなくてはなりません。そんなとき何をすればいいのか？ ちょっとしたコツをご紹介します。

【参考文献】■山根 千鶴子・後藤義明著「高齢者が住みたい家 ユニバーサルデザインで快適に暮らす」講談社1999年 ■バリアフリー・デザイン・ガイドブック編集部 編「2009-2010 実例でわかる福祉住環境 バリアフリー・デザイン・ガイドブック」三和書籍 2008年

●リフォームの前に考えて欲しいこと

1 問題点を見直す

利用者の日常の問題点をチェック！住まいの中でどこが問題なのか、暮らしの中で観察したり、自分で意識的に考えて問題点を探ります。また「お風呂に入りたい」「お風呂に入れるように介助したい」というように、家族全員の気持ちを同じにしておくことも必要。気持ちが食い違っているとリフォームを行っても家族の苦痛が生まれてしまいます。

2 その原因を細分化する

「家のこの部分を改善すると暮らしやすい」という点が見つかったら、その原因をさらに絞り込みましょう。入浴ひとつとっても、「浴室に入る」「身体を洗う」「浴槽に入る」といった動作、また「歩行可能」「車いす」といったその人の状態によってリフォームや用具が異なります。

3 リフォームの前にできることをやってみる

すぐにリフォーム！ というのはNG。① 家具の配置換えなど、暮らしの中での工夫をしてみる→ ② 福祉用具の利用ができるか考える→ ③ 福祉用具のためのリフォーム→ ④ 大がかりなリフォームというように段階的に考えていきましょう。

～入浴の動作別に考えられる器具・リフォーム～



就寝

どこよりも、ゆっくりとくつろげる場所に

高齢者等にとって寝室は、ただ寝る場所ではなくゆっくりとくつろげる場所なくてはなりません。特に寝たきりになってしまうと、1日の大半をそこで過ごすことになりますから、孤独感などをイメージさせない、明るく快適な部屋を心がけましょう！

寝室ゾーン

部屋全体を暖かく

▶ 床材を替える、床暖房など

出入りしやすく

▶ 引き戸、ドアノブの交換など

ゆっくりくつろげる空間に

▶ 壁紙や照明の交換、間仕切りやカーテンの設置など

使いやすいベッドを

▶ 自立ベッド、介護テーブル、手すりなど

万一のときには

▶ 家庭内呼び出し装置など



食事

食は何よりの楽しみ！ 家事もできるだけやすく

食事をつくる、食べる、くつろぐという行為は、生活の中で大きな喜びを運んでくれます。さらに、家事はボケ防止にもつながりますから、危険を防ぎ、家事をラクに続けられるようリフォームや機器が必要になってきます。

キッチン・ダイニングゾーン

椅子の高さを調節する

▶ 車いすから移乗しやすい椅子など

キッチン周りを掃除しやすく

▶ 消臭壁タイル、フローリングなど

料理の作りやすさ

▶ 座って作業ができるシステムキッチン、昇降キッチンなど

蛇口の使いやすさ

▶ 蛇口の取り替え、足元でスイッチを入れられる蛇口など

照明の消し忘れをなくす

▶ 人感センサのついた照明など



その他の場所

暮らしにくい場所はないか、家中をチェック！

身体機能や注意力が低下すると、ちょっとした段差で転倒する、階段から落ちるなどの危険な事故が起こりがちです。部屋を動くときの危険を考えたリフォームをすることで、自力での日常生活が実現し、生活の幅も広がります。

玄関・階段・移動ゾーン

階段での転倒をなくす

▶ 手すり、滑り止め材、箱形折り返し階段など

段差をなくす

▶ ノンレール構造のサッシ、段差スロープなど

襖やドアなどの手すり

▶ 跳ね上げ手すり、脱着手すりなど

玄関での出入りのしやすさ

▶ 玄関ベンチ、広い間口のドアなど

ポーチでの動きやすさ

▶ 屋外手すり、センサー付照明など



入浴・排泄

お風呂は身体をキレイにするだけでなく、気持ちをリフレッシュする場所でもあります。また、排泄に関してもできる限り自分の力でやりたい部分。ですが、この場所はたくさんの危険があるのも事実です。以下は、考えられるリフォームの一例です。

浴室ゾーン

床のすべりにくさを解消

▶ コルクタイル、手すり、マット、排水ユニットなど

浴槽やシャワーを使いやすく

▶ 高齢者用ユニットバス、多機能シャワーなど

蛇口をラクに

▶ 水栓金具の取り替えなど

リフレッシュできる場所に

▶ 明るいタイル、目にやさしい照明など

身体を洗いやすく

▶ シャワーチェア、洗面器置き台など

排泄ゾーン

入ったときの暖かさ

▶ コルクやゴムの床材、洗面所暖房など

便器をもっと使いやすく

▶ 和式トイレを洋式に、多機能便座、車いす対応便座など

洗面台を使いやすく

▶ 車いすでも使用できる洗面台、センサー式蛇口など

邪魔にならない手すり

▶ 使わないときは折りたためる手すりなど

出入りをしやすく

▶ 車いすでも出入りしやすい引き戸や引き込み戸など



家をじわじわ壊していく、小さな「刺客」、それがシロアリです。シロアリは湿気があり、日の当たらないじめじめとした場所が大好き。ですから湿気のある場所の床がぶくぶくふくれている、木くずのような粉が落ちている…という状況は要注意です。床下や壁の裏でシロアリが増殖していることが考えられます。写真は、先日シロアリ駆除工事にお伺いしたお宅の洗面所。まだ新築されて7年のお宅ですが、こんな風に床の無垢材のフローリングが被害に遭っています。原因としては、洗面所、お風呂の位置が西側で、隣のお宅と近く、太陽が当たらないことが挙げられます。

もし気になる点があればお気軽にご連絡ください。特にシロアリの被害は進行が早いので、5年ごとの工事をおすすめしています。キタノ住研では予防工事後5年間は保険を付けていますので、万が一その後5年以内にシロアリ被害が出た場合でも安心です。

シロアリがいる…？ 簡単チェック表

- フローリングやクロスにカビが生える
- シロアリの駆除をした家が近所にある
- 木くずが落ちている
- 床がぶくぶくと膨れてきて、歩くとギシギシ音がする
- ゴキブリや黒アリが家に何匹も入ってくる
- お隣との距離が近く、日当たり・風通しが悪い

気になる症状が一つでもあれば、お気軽にご相談ください！



新築7年のフローリングがシロアリに…定期的な診断をお勧めします！

お気軽にどうぞ！



高齢者・障がい者のためのリフォームには改修費の補助など国や市町村からのサポートもありますよ。詳しい情報は、キタノ住研までお気軽にご連絡ください。

ご相談・お見積もりは無料です！

