



元気に楽しく!健康な暮らしを応援する生活情報誌

La暮らし

9

September.2019

Vol.036

TAKE FREE

2019年9月1日発行



MARUTO

本/いわき市勿来町窪田十条3番1部
TEL (0246)65-1522

かざす

パート・アルバイト募集中

●発行部数 52,000部/福島民報、毎日新聞へ折込 ●本誌の設置にご協力いただけるショップ・施設等を随時募集しております。詳しくは編集室までお問合せください。



やりがい、使命感、資格 いわき准看護学校で学ぶ

車がかかっています。また、看護職への志願者は景気が左右されるのだそう。景気がいいときは、「つらい仕事」として敬遠され、少子化も影響し、看護師不足に拍車がかかっています。

また、看護職への志願者は景気が左右されるのだそう。景気がいいときは、「つらい仕事」として敬遠され、少子化も影響し、看護師不足に拍車がかかっています。

◆看護師が必要とされつつあります!

全国的に看護師不足が叫ばれています。いわき市も、例外ではありません。人命と向き合う、使命感に溢れた看護の仕事。その資格は一生もので、人生を支える大きな糧となります。今、いわき市医師会附属いわき准看護学校で学ぶ社会人経験者が増えています。そして、医療や介護福祉の現場で活躍しています。いくつになっても学びは深められます。目指せキャリアアチェンジャー!いわき准看護学校を取材しました。

看護師には「看護師」と「准看護師」の資格があります。看護師は厚生労働大臣、准看護師は都道府県知事の免許となります。業務の範囲に差はありませんが、准看護師は「医師・歯科医師又は看護師の指示のもと」で業務を行うと定められています。

看護師には「看護師」と「准看護師」の資格があります。看護師は厚生労働大臣、准看護師は都道府県知事の免許となります。業務の範囲に差はありませんが、准看護師は「医師・歯科医師又は看護師の指示のもと」で業務を行うと定められています。

◆看護師と准看護師の違い

しかし、時代がどんなに変わっても、決して変わらないのが、病める人の身体と心を支える存在、看護師の必要性です。団塊の世代が75歳以上となる今後、より一層ニーズが高まっていくのは間違いないと見られます。いわき市医師会が設立・運営しています。地域の医療や介護、福祉の現場で活躍する人を育てるべく、幅広い世代に入学の門戸を開いています。

今月の特集テーマ

いわき准看護学校

index

- P1~3 やりがい、使命感、資格
いわき准看護学校で学ぶ
- P4 Enjoy Exercise
- P5 健康カレンダー/Healthy Actions
献血バススケジュール
- P6 ライフチャンネル
- P7 読者プレゼント/NEWS&TOPICS
スタッフおすすめ
- P8 ハッピーレシピ/高齢者の予防救急

たった1分で準備完了!!

動く紙面を今すぐ体験



左のQRか、アプリストアからAR再生用無料アプリ **COCOAR2** をダウンロード!

アプリを起動して、「かざす」マークのあるワク内にカメラを向けると紙面が動き出します!!



【編集・発行】
La暮らし編集室
〒972-8321 福島県いわき市常磐湯本町日渡74番地の7
TEL.0120-803-177 FAX.0246-43-0710
lakurasu1@gmail.com

視える喜びと聴こえる感動をご提供する

メガネ補聴器の内山

ホームページアドレス <http://メガネ補聴器.com>

LINE@ Facebook

お得な情報を随時公開中!

訪問 機能訓練・はり・きゅう・もみほぐし

ぞからだ元気治療院
いわき中央店

☎ 0246-51-8090
いわき市内郷野町金谷9-1-101
【営業】9時~18時(日・祝 定休)

鍼灸師・あん摩マッサージ指圧師、随時募集中!



「最高品質の追求」で 世界のインテリアシーンを牽引

Poliform (イタリア)

気品溢れる重厚感と独創性豊かなデザインが特徴。大理石でつくられた唯一無二で圧倒的な存在感のテーブル、目に見えない内部構造まで世界最高の技術を駆使した吸いつくような座り心地のソファなど、そのフォルムは世界中から愛されます。

Libretto

オーダー家具&インテリアショップ



福島県いわき市鹿島町米田字馬場1-2
0246-84-9125
OPEN 10:00-19:00/水曜日定休



いわき准看護学校のカリキュラム

1日7時限(8:30~15:50)
50分/1時限 週4日制

1年		2年	
4月~12月	1月~3月	4月~12月	1月~3月
講義	講義	月	
講義	臨地実習	火	講義
講義	臨地実習	水	講義
講義	臨地実習	木	講義
		金	講義

主な行事
4月 入学式
6月 レクリエーション活動(1学年生)
10月 修学旅行(2学年生)
11月 戴帽式(1学年生)
3月 卒業式

◆**いわき准看護学校ってどんなところ?**
いわき准看護学校は、いわき市医師会が設置している准看護師を養成する学校です。
全日制の2年課程で、月々金曜日の週4日制です。3学期制で夏休みや冬休みといった長期休暇もあります。1年次には基礎的な知識を積み、2年次は病院の診療科などでの実習を中心に

◆**准看護師の活躍の場**
高齢化に伴い医療機関に留まらず、介護老人保健施設や特別養護老人ホーム、デイサービスセンター、訪問介護ステーションなど介護・福祉の現場でも看護職のニーズはとも高まっています。健康維持のための施設などの求人もあります。

◆**今、社会人の入学者が増加中**
いわき准看護学校の特徴は新卒者だけでなく、社会人経験者や主婦の入学が多いことです。近年の在校生は30代が中心で、10代から50代まで幅広い世代が学んでいます。
社会人が入学しやすいポイントとは、
・入学試験は中学校卒業程度なので、働きながらでも受験勉強がしやすい。自己推薦やAO入試が社会人でも利用可
・週休3日なので、家庭と両立しやすい
・修学期間が2年と短いので経済面でも決断しやすい。家族の理解も得やすい
・などが挙げられ、転職やキャリアアップを目指す社会人に支持されています。

◆**意欲的に学んでいます!**
在校生の成松菜奈さん、平岡華江さん(ともに2年生)に聞きました。
「かかりつけ医の看護師と接する中で、幼いころから看護職への憧れをいただいていた成松さん。東日本大震災の経験から憧れ以上の思いを抱くようになり、高校卒業と同時に入学しました。専門用語や折々の実技試

◆**准看護師試験合格しながら、准看護師試験合格に備えます。**
資格取得後は就職のほかに看護師を目指すべく進学する選択肢もあります。

◆**夏・冬休みと重なり、週末も休めることから、子育て中の主婦層も多く学んでいます。**
看護資格を取って仕事の幅を広げたいという介護職の方の入学も。家族の介護経験から知識を持つことの大切さを感じ、門戸をたたいた方もいます。
一生の資格、使命感、やりがいのある仕事、就職先の多さ...幅広い世代の皆さんが准看護師を目指す理由です。

在校生・卒業生に聞きました

中卒で、子育て中でもあったので不安だったが、大人になってからの方が勉強を真剣になってやります。みんなも同じ感じなので頑張れます!

入学できてまでついでいけないのではないかと悩みましたが、40代の人も多くて、来てよかったです。

子どもと同じ期間に長期休暇があるので、子育てと両立できますよ。

資格があれば自立して生きていけるかなと思い入学しました。高校生に戻って(人生を)やり直したいと思っていましたが、その思いをかなえてくれるのがこの場所です。

父親が亡き後、子育てのため一生懸命働いてくれた母親を見て育ちました。資格があれば、たくさん働くところがあり将来の不安がなくなるかなと思い、選びました。

介護職でしたが、看護師の資格がないとできないことが多くあり、もどかしさを感じていました。資格を取って、また介護の現場に戻ります!

泉やまのべ眼科
院長 山野辺 聡
いわき市泉玉露5丁目17-15
TEL 0246-75-2022
http://www.i-yamanobe-ganka.com

泉やまのべ眼科 専用駐車場
●小中学校
●いしやま児童遊園地
●かみかみ
●イオン
●かしのむらみん内科
●高井薬局
●たぐり薬局
●いわき駅
●ヨコハマビル

診療時間
■月・火・木・金/午前9:00~12:00
午後3:00~6:00
■土/午前9:00~1:00 ■水/手術のみ
休診日 日曜・祝日
泉コンタクトレンズセンター

医療法人 博玲会
はたの眼科
院長 葉田野 孝

初診・再診
完全予約制

診療時間
月・水・金曜日 午前9時00分~正午
午後2時30分~午後6時
火・土曜日 午前9時00分~正午
●火曜日午後/手術のみ(診療なし)
●木曜日全日/手術のみ(診療なし)
休診日 日曜日・祝日

いわき市常盤開船町1丁目27(開船上バス停前)
☎ 42-2040

正社員募集
夜勤なし 土日休み
介護福祉士
16~22万円(諸手当含む)
ケアマネージャー
17~24万円(諸手当含む)

明るく元気のある方大歓迎!

まずはお気軽にお電話ください。
ハローワークでも確認できます。

デイサービス おもだか
いわき市常盤水野谷町千代館181-6
☎ 0246-99-2525

SOEDA CLINIC 医療法人 そえだ医院
理事長 医学博士 添田仁一
内科・外科・小児科・アレルギー科・皮膚科

	月	火	水	木	金	土
8:30~12:30	○	○	○	○	○	△
14:30~18:00	○	○	○	○	○	○

休診日: 日曜・祝日・第4土曜・第5土曜

68-6155 いわき市常盤水野町吹谷55-1
http://www.soeda-clinic.jp

介護用品は アルプにまかせて安心
介護福祉用品の販売レンタル
住宅リフォーム お気軽にお問い合わせ下さい

いわき市内はもちろん双葉郡・北茨城まで配達もいたします

AP (有)矢吹薬局 介護部 **アルプ**
オフィス: いわき市佐糠町東一丁目10-9
TEL.0246-63-0816 FAX.0246-63-6745

●月~土曜/9:00~18:00
●店休日/毎週日曜・祝日

ショールーム: いわき市東田町二丁目20-1
TEL.0246-63-6841 FAX.0246-63-6910

●月~土曜/9:00~13:00 14:00~18:00
●店休日/毎週日曜・祝日

介護福祉認定事業 福祉用具事業者番号 0770401073

村田耳鼻咽喉科
院長 佐藤 かおる
日本耳鼻咽喉科学会認定耳鼻咽喉科専門医

診療時間 (受付時間は診療開始の15分前から)
月・火・水・金曜日 9:00~12:30
9:00~17:00
木曜日 9:00~12:30
土曜日(月1回のみ) 9:00~12:00

※土曜日は月に1回9:00~12:00まで診療。
詳しくはお問合せ下さい。

休診日 土曜・日曜・祝祭日

往診のご相談も承ります

いわき市平中平達細田町3-2 ☎(22)0010

現在、「大変ですが、同じ目標を持った同級生のみならず支え合えるので頑張れます！」

活躍する卒業生

卒業生は、地域で活躍しています。石井脳神経外科・眼科病院の先崎さん、松本さん、佐藤さん、小川さん、渡邊さん、新田さんも卒業生です。



「看護師のやりがいとは？」「脳神経外科の当院は急性期の患者さんが多く、肢体のまひや食べられない、しゃべれないなど、ご自身に絶望を感じる方も少なくありません。患者さんと回復の喜びを共有しながら援助できることは、やりがいにつながります。退院のときの「ありがとう」という言葉も、「看護師をやっているとよかったです」と思える瞬間です」

「先生が励まして支えて下さったお陰で、今の看護師としての自分がいます」

「学生時代より今の方が勉強しているかもしれません。でも、学生のとときの事前学習の習慣が今も生きています」

「私は結婚して母になっから看護師資格を取りました。その人の立場になって考えられるようになるにはそのタイミングがよかつたのかなと思います。思ったときが、自分にとってのタイミングなのかもしれませんね」

「大変だとは思いますが、資格を得られるだけでなく、人生観が変わる経験ができます。患者さんとのかわりの中で、人に対する気持ち育ちます。得られるものが絶対にあります。やりがいがあります」

「資格を持って働きたい」「今の年齢になって勉強の大切さを感じるようになった」。入学した方の言葉です。看護師の仕事は人のためになり、自分も働く充実感を得られる職業です。当校はいろいろな年齢の方がいるので、学科以外にも多くの学べることとお仕事です。

これから准看護師を目指す皆さんへ

酒井邦雄学校長からメッセージをいただきました。

オープンスクールの様子

いわき准看護学校では、7月28日(土)にオープンスクールを開きました。中学生や高校生、社会人など幅広い世代のみなさんが参加し、在校生の皆さんと交流を深めたり、実習の一部を体験して理解を深めました。



「看護の仕事は大変ですが、看護師を必要としている人がいます。」



酒井邦雄学校長 (医療法人酒井医院理事長)

私は式典等で必ず学生に言う言葉があります。「この道に進んでくれたことをありがたく思っています。」

いろいろな選択肢がある中で、看護職に進んでくれることは、私たち医療関係者にとって嬉しいことです。みなさんの決意や気持ち

を大事にし、みんなで合格できるように私たち教職員も全力で育てていきます」



9月号 読者プレゼント キーワード 看護の仕事

いわき市医師会附属 いわき准看護学校 いわき市中央台飯野4丁目7-1 TEL 0246(38)4202 FAX 0246(38)4203 ※募集要項はページ下の広告をご覧ください

Advertisement for YOSHINARI CLINIC (吉成内科) with contact info and services.

Advertisement for TARO PHARMACY (薬局タロ-ファ-マ-ツ) with contact info and services.

Advertisement for NAGASE NAIKA (長瀬内科胃腸科) with contact info and services.

Advertisement for YAMANO CLINIC (山内クリニック) with contact info and services.

Recruitment advertisement for Iwaki Nursing School (いわき准看護学校) for the 2021-2022 academic year.

Real estate advertisement for 'Zemchi' (宅地分譲中) with details on land parcels.

Real estate advertisement for 'J-E-K-House' (ジェイ・ケイ・ハウス) with details on land parcels.

Advertisement for AEON Iwaki (イオンいわき店) with details on membership and store hours.

9月健康カレンダー

変更となる場合がありますので、事前に当番医療機関、または消防テレホンガイドにお問い合わせ下さい。市ホームページでも公開していますので、ご覧ください。

▶消防テレホンガイド tel.23-0119
※症状によっては、専門外となる場合がありますので、不明な場合は、当番医療機関へお問い合わせください。



2019年8月20日現在

▶休日当番医

9月1日	中央台たなか眼科	9:00~14:00	中央台高久	29-1722
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	中村病院	9:00~17:00	小名浜大原	53-3141
	榎田病院	9:00~17:00	植田町	63-3202
8日	せき整形外科クリニック	9:00~17:00	常盤西郷町	84-9905
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	磐城中央クリニック	9:00~17:00	小名浜南富岡	53-3511
	呉羽総合病院	9:00~17:00	錦町	63-2181
15日	いわき湯本病院	9:00~17:00	常盤湯本町	42-3188
	相田整形外科	9:00~12:00	平中平窪	35-0808
	山口医院	9:00~17:00	平作町	24-1811
	かしむら婦人科クリニック	9:00~17:00	泉玉露	56-2289
16日 敬老の日	こうじま慈愛病院	9:00~17:00	錦町	63-5141
	常磐病院	9:00~17:00	常盤上湯長谷町	81-5522
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	かしま病院	9:00~17:00	鹿島町下蔵持	58-8010
22日	さいとう内科クリニック	9:00~17:00	佐糠町	77-1001
	はたの眼科	9:00~17:00	常盤関船町	42-2040
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	佐々木内科胃腸科	9:00~17:00	小名浜南君ヶ塚町	73-0345
23日 秋分の日	なこそ病院	9:00~17:00	勿来町	65-7755
	かもめクリニック	9:00~17:00	草木台	28-1010
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
	ニュータウン腎・内科クリニック	9:00~12:00	中央台高久	46-0606
29日	小名浜生協病院	9:00~17:00	小名浜岡小名	53-4374
	いわき南クリニック	9:00~17:00	植田町	77-1663
	いわき草木台総合クリニック	9:00~17:00	草木台	28-1145
	須田医院	8:30~12:00	小島町	27-6060
29日	坂本整形外科医院	9:00~17:00	平豊間	38-2830
	高木内科医院	9:00~17:00	小名浜寺廻町	92-3435
	矢吹病院	9:00~17:00	佐糠町	63-1818
	そえだ医院	9:00~17:00	常盤湯本町	68-6155

▶日曜小児専門当番医 9:00~12:00

1日	相原小児科医院	内郷御殿町	26-5551
8日	こどもクリニックすずき	泉町	56-6336
15日	しがこどもクリニック	鹿島町久保	58-5505
22日	森のこどもクリニック	植田町	38-7227
29日	若松医院	平大町	22-3838

- 休日夜間急病診療所(総合保健福祉センター隣) tel.27-1208
[平日] 20:00~23:00 [土曜] 20:00~翌朝7:00
[日曜] 14:00~18:00/19:00~23:00
[祝日] 9:00~13:00/14:00~18:00/19:00~23:00
- 県子ども救急電話相談 tel.024-521-3790
または #8000(プッシュ回線・携帯電話)
毎日 19:00~翌朝8:00
- 休日救急歯科診療所(総合保健福祉センター内) tel.27-8620
日曜・祝日 9:00~12:00/13:00~16:00 (受付終了時間 15:30)



Healthy Actions

健康・福祉などに関する企画やイベントのご案内

一般社団法人 いわき市医師会 第57回市民公開講座

【日時】 9月21日(土) 15:00~
【会場】 いわき市総合保健福祉センター 1階 多目的ホール
いわき市内郷高坂町四方木田191
【内容】 特別講演「私たちと違う特性をもった人たちのつきあい方 特に医療の場で必要となることは」
【講師】 いでんサポート・コンサルテーション オフィス
小児科専門医 臨床遺伝専門医
長谷川 知子先生
【参加方法】 入場無料。事前申込は不要です。直接会場にお越しください。
問合せ先▶ 一般社団法人 いわき市医師会
Tel. 0246-38-4201



サポーター講座 With 白杖ヨガ

視覚に障害がある方へのサポート方法を学び、一緒にヨガを楽しみませんか? ヨガを楽しんだ後は、一緒にランチ、盲導犬のこと、色々お話ししましょう。
【日時】 9月29日(日) 10:00~
【会場】 龍雲寺 いわき市好開町北好開上野107
【内容】 10:00~ 白杖ヨガ
12:00~ ランチ(精進料理または蕎麦)
【参加方法】 参加費は無料です(精進料理500円実費)。事前予約を受け付けています。下記問合せ先までご連絡ください。
問合せ先▶ 視覚障害者サポーターグループ ゆかり(緑)
Tel. 090-6178-8168(担当:佐藤)



食の安全フォーラム

~聞いてみよう! 健康食品のはなし~

近年の健康食品ブームを踏まえ、市民の方々に健康食品に関する適切な情報をお伝えし、食品安全のリスクコミュニケーションを図ります。
【日時】 10月9日(水) 13:30~16:00
【会場】 いわき市総合保健福祉センター 1階 多目的ホール
いわき市内郷高坂町四方木田191
【内容】 健康食品の安全に関する講演(内閣府食品安全委員会)/市内における健康食品への苦情、被害情報等(消費生活センター)/食品衛生法改正に係る情報提供(保健所生活衛生課)
【参加方法】 参加費無料。参加者の住所・氏名・電話番号を明記し、電子メールかはがき、ファクスでお申し込みください。直接持参も可。9月30日必着。
問合せ先▶ いわき市保健所生活衛生課・食品衛生係
〒973-8408 いわき市内郷高坂町四方木田191
Mail.hokenjo-seikatsueisei@city.iwaki.lg.jp
Tel. 0246-27-8593 Fax.0246-27-8600



わずか40分で、救える命があります。

献血バススケジュール

※400mL献血のみ受付
400mL献血基準
○体重:男女とも50kg以上
○年齢:男性 17~69歳/女性 18~69歳

※都合により日程が変更になることもあります。ご了承ください。
※65歳以上の献血については、献血される方の健康を考え、60歳~64歳の間に献血経験がある方に限ります。

9/1日	8:30~15:30	アクアランパーク	12日	9:30~13:00	ネットヨ都市山鹿いわき店
3日	14:00~16:30	いわき信用組合本店	13日	9:00~16:30	勿来市民会館
4日	9:00~11:00	いわき市保健所	29日	9:30~15:00	日産自動車いわき工場 [工場の一般開放イベント]
	13:00~16:30	県いわき合同庁舎			

お問合せ 福島県赤十字血液センターいわき出張所
0246-29-5624

献血受付日 毎週火・木・土曜日(祝祭日含む)
献血受付時間 9:00~11:30/12:45~16:30 (全血献血は17:00まで)

正社員・パート募集

■ 専業社員

- 配達・集金・営業・読者管理※委細面談
- 資格・給与等、店舗により異なります

■ 男女配達員パート

- 就労時間・時給等、店舗により異なります

※同時募集 集金員パート*

*その他、詳細は面談にてお気軽にお問い合わせ下さい。

情報誌La・暮らしは毎月1日にいわき市内の毎日新聞・福島民報に折り込まれます。

四倉	四倉新聞販売センター 四倉町西3丁目1の7	32-7438
小川郷	いわき小川郷新聞販売センター 小川町高萩家ノ前119	83-2559
平	木部新聞店 平字大町26の1	25-2884
内郷	内郷新聞販売 内郷綴町町内16-34	26-2635
常磐	菅原新聞店 常盤湯本町字天王崎46の3	44-1761

いわきNT	いわきニュータウン販売所 中央台鹿島3の11の10	31-0620
泉	小田桐新聞店 泉玉露2の12の6	56-5871
小名浜	阿部新聞舗 小名浜字大原境西97の11	92-4363
植田	毎日民報植田販売センター 植田町南町1丁目5の14	63-3636
錦	毎日・民報 錦販売センター 錦町花ノ井34	63-8222
勿来	いわき勿来阿部新聞店 勿来町四沢前ノ内59の2	64-8030

毎日新聞・福島民報・スポニチのご購読は私たちへご相談ください。

美味しくはじめる健康な食生活
ハッピー・レシピ



食べて夏の疲れを取る！
『豚ロースのトマトビール煮込み』



【材料】4人分
豚ロース……………500g
(塊、2.5〜3cmの厚さに切る)
玉ねぎ(薄切り)……………中1個
にんにく(みじん切り)…1片
マッシュルーム……………12個
トマトの水煮(缶)……………1缶
ビール……………350ml
バター(食塩不使用)…20g
顆粒チキンブイヨン…小さじ2
キャベツ……………1/4個分
(芯の部分を残したままくし切り)
塩、粗挽き黒こしょう、薄力粉、
オリーブオイル……………それぞれ適量

【作り方】
①豚ロース肉に塩小さじ1/3、粗挽き黒こしょう少々をふり、薄力粉適量を付けて余分な粉を落とす。
②鍋にオリーブオイル大さじ1を入れて中火で熱し、①を入れて焼き色が付くまで焼き、一度取り出す。
③②の鍋の熱が取れたらバターを入れて、玉ねぎ、にんにくを加えて中火にかけ、温まってきたら弱火で15〜20分じっくり炒める。
④②を戻し入れ、マッシュルーム、トマト水煮、ビール、チキンブイヨンを加えて約20分煮込

み、塩、粗挽き黒こしょうで味をととのえる。
⑤フライパンにオリーブオイル大さじ2分の1を熱し、キャベツに焼き色が付くまで焼き、塩、粗挽き黒こしょう各少々をふる。
⑥器に④を盛り、⑤を添える。

【栄養・効能】

☆豚肉

豚肉に含まれるビタミンB₆は、糖質をエネルギーに変える重要な栄養素。心身を活性化させ、健康な状態に保つ効果があります。ビタミンB₆の吸収を助けるアリシンを豊富に含んだ、玉ねぎと一緒に炒め合わせるのも効果的です。

☆トマト

緑黄色野菜のトマトには、βカロチンなど豊富なビタミン類が含まれています。また、強い抗酸化力のあるリコピンは美白・美肌だけでなく、実は、疲労回復も期待できます。それは、クエン酸やリンゴ酸のおかげ。疲労物質である「乳酸」を分解するのでもってこいです。

☆ビール

ビールに含まれる酵母や炭酸には、たんぱく質を分解し、お肉を柔らかくする効果があります。



スマホをかざすと、1分でわかるレシピ動画が見れます！
60分

事故を未然に防ぐ！
高齢者の予防救急

「予防救急」という言葉をご存知ですか？
9月9日は「救急の日」。この時期に、高齢者の予防救急について学びましょう。いわき市消防本部でお話を伺いました。

◇救急を予防する…？
火災に予防があるように、救急も未然に防ぐことができる部分がある…というのが、予防救急の考え方。救急は「急病や」交通事故などのほか、転倒や火傷などの「一般負傷」に分けられます。一般負傷には生活習慣や環境・不注意など、日ごろの心掛けで予防できるものが多くあるのです。

◇シニア世代の救急実態
昨年1年間にいわき市内で病院に救急搬送された人の数は1万2548人。このうち65歳以上の高齢者は7416人で、全体の59%を占めています。うち1144人が「一般負傷」で、中でも骨折・その疑いが441人でした。
これらの結果からも、高齢者の予防救急の大切が分かります。

◇こんな事故が…
高齢者の事故で多いのが「入浴中の事故」(転倒・転落・誤嚥(ごえん)・窒息)です。

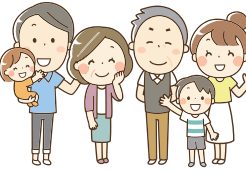
◇「入浴中の事故」
長時間の入浴は全身の血管が広がり、脳貧血の状態になって溺れることがあります。また、熱い風呂は心臓病や脳血管疾患、高血圧を悪化させるので特に注意が必要です。

◇「転倒・転落」
高齢者は身体のバランスが取りにくくなり、つまずいたり滑ったりして転倒しやすくなります。骨折につながることも多いので気を付けて。

◇「誤嚥(窒息)」
喉に詰まる食べ物、代表的なものは餅ですが、肉や刺身などさまざまなもの起こります。特に食事中よく咳き込む人は、喉に詰まらせやすいです。

◇いざ予防！
転倒予防には床の段差をなくし、電気コードは整理する、階段や浴室には手すり、滑りにくい靴下を履くもの予防です。
窒息を防ぐには少しずつよく噛み、水分を取りながらゆっくり食べましょう。
お風呂事故の予防には、浴室と脱衣所の温度差をなくす、長風呂・熱い風呂や控えるなどを心掛けましょう。

◇家族の見守りも大切です！
市消防本部では「事故や病気によるご本人や家族の肉体的・精神的負担は大きいです。」「予防救急」は新しい言葉でまだ浸透していませんが、事前に事故を防ぐことは大切なことだと話します。
予防には本人の心掛けだけでなく、家族の見守り意識も大切です。
「ご家族も気にかけてあげてください」
予防救急は私たちが危険から守ってくれます！



病院・介護施設
スタッフ大募集!!

入社祝い金 **1万円支給!!**
会社規定による

その他の求人も **会社採用ページで掲載中!**

勤務地 常磐 総合病院 職種 清掃
【勤務時間】8:00〜12:00(休憩30分)
【月間稼働】25日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】780円 / 交通費別途
院内の床やトイレ、医局等の清掃を行います。

勤務地 ①常磐関船町 ②常磐西郷町 職種 清掃
①9:00〜13:00(休憩なし) ②14:00〜16:00(休憩なし)
【月間稼働】12日前後
【休日】月・水・金の週3日勤務(祝日作業あり)
【その他】女性活躍中
【時給】780円 / 交通費別途
①②どちらの勤務もできる方歓迎。
事務所内の掃除機かけやトイレ清掃、台所清掃、ゴミ回収を行います。

勤務地 好間 介護施設 職種 浴室管理
【勤務時間】15:30〜21:00(休憩30分)
【月間稼働】15日前後
【休日】シフト制
【その他】女性活躍中
【時給】830円 / 交通費別途
決められた時間に施設内4箇所のお風呂の温度測定を行う。
また、お風呂と脱衣室の整理整頓や簡単な掃除を行います。

総合ビルメンテナンス業 ISO9001・ISO14001取得
常光サービス株式会社
本社 / 〒971-8161 福島県いわき市小浜須賀町11番地の1
TEL. 0246-92-0555

0120-239341
担当/総務課

電話連絡の上 **履歴書(写真貼付)**を **郵送下さい**

