



# おたすけ隊通信

会報誌 NO. 38  
編集・発行  
成田市社会福祉協議会  
成田おたすけ隊  
TEL 27-8010

成田おたすけ隊は、成田市に暮らす高齢者や障がいのある方の、「できるだけ住み慣れた地域で自分の力で生活したい」という気持ちを市民同士の助け合いでサポートする会員組織です。



## フォローアップ研修 平成30年5月15日(火)・16日(水)

今回のフォローアップ研修 1 日目はダスキン成田代表社員 石井孝明氏から家事支援のノウハウについて教えてもらいました。

まずは汚れを落としたい場所の材質を知ること、そして洗剤や用具の特徴を知って、上手に使いこなすことがポイントです。汚れの種類と液性が合っていれば必ず汚れは落とすことができます。最初は弱い洗剤から始めて、汚れの落ち具合と材質への影響を見ながら徐々に強力なものにしていきます。



実演を交えたとても分かりやすい講座でした。参加者の方々の質問にも具体的、且つ丁寧に答えてくれ、お掃除の基本を知ることによって上達への第一歩が踏み出せたのではないのでしょうか。

「お掃除のコツ講座第二弾」(仮)の企画も検討しておりますので、是非ご参加ください!

### 液性と特性

液性とは、溶液中の水素イオン濃度 pH(ペーハー)のこと。pHは0~14 まであり、pH=7 付近を「中性」、それ以下を「酸性」、それ以上を「アルカリ性」と呼びます。

pH	液性	長所	短所	汚れの種類
0	酸性	便器の尿石、石けんカスに対する効果が高い。	材質に与えるダメージが大きい。(特に天然石タイル、金属には影響大)	尿石、こびりついた石けんカス、水アカ
1			皮膚や目に対する刺激が強い。	
2				
3	弱酸性	軽い石けんカス汚れに効果がある。	塩素系漂白剤と混合すると有毒ガスが発生して危険。	湯アカ、軽い石けんカス
4				
5				
6	中性	比較的安全性が高い。	比較すると洗浄力が弱い。	軽い汚れ ※付着後、長時間経過していない汚れ
7				
8				
9	弱アルカリ性	洗浄力が高く、広範囲の汚れに適応。	皮膚や目に対する刺激が強い。	普通の汚れ、皮脂汚れ、タバコのヤニ
10				
11				
12	アルカリ性	油汚れに対する効果が高い。	材質に与えるダメージが大きい。	しつこい油汚れ、シミ
13				
14				



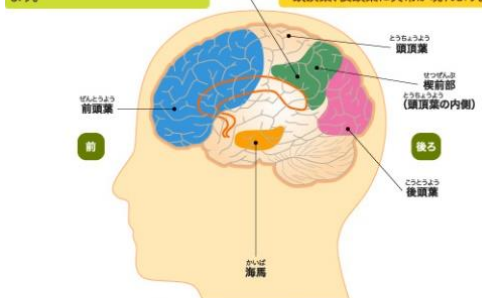
2 日目は成田市西部南地域包括支援センター社会福祉士 林信貴氏を講師に招き、認知症の正しい理解について学びました。認知症とは「一度正常に達した認知機能が後天的な脳の障害によって持続的に低下し、日常生活や社会生活に支障をきたすようになった状態」です。個人差はありますが、少しずつ進行していきます。

しかし、認知症の方には、できること、やりたいことがたくさんあります。五感(聞く・味わう・見る・嗅ぐ、触る)は鋭く残っていますし、感情は豊かに生きています。昔の記憶が宝物で、体で覚えたことは残っています。

### 四大認知症

**アルツハイマー型認知症**  
海馬や、後帯状回、頭頂葉の内側の楔前部および頭頂葉に異常が現れます。

**レビー小体型認知症**  
後帯状回、頭頂葉の内側の楔前部、頭頂葉、後頭葉に異常が現れます。

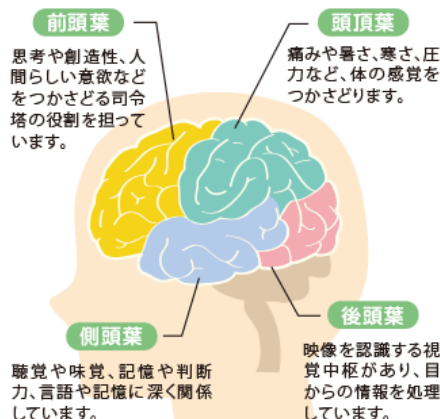


**脳血管性認知症**  
前頭葉にある中大脳動脈や前大脳動脈に脳出血や脳梗塞が起こりやすいため、前頭葉に異常が現れます。

-1-

**前頭葉型認知症(FTD)**  
前頭葉および側頭葉が萎縮するため、前頭葉・側頭葉に異常が現れます。

### ● 部位別脳の働き(脳の部位と主な働き)



認知症を正しく理解し、本人と家族を適切にサポートすることで、その人の秘められている様々な可能性を引き出し、以前と変わらない笑顔が見られるようになるそうです。

また、認知症の介護をしている家族は、先行きの不安と24時間気が休まることのない介護で心身ともに疲れ切っています。ご家族の大変さも理解し、温かいサポートのできるおたすけ隊になれるようフォローアップ研修を充実させていきたいと思ひます。

## フロが教えるお掃除のノウハウ

ダスキン成田  
石井氏に  
教えて頂きました。



### ☆キッチン周りは何故汚れるの!?

お料理をする際にでる油煙が主な原因。熱によって蒸発し、蒸気となってキッチンに広がった食材の水分が、油の粒子と混じり、広がって積もっているホコリと一緒に汚れていきます。

### ☆落としにくいしつこい汚れどうしてできる!?

換気扇などに付着した油が、長時間光や熱の影響で空気と触れ、酸化し樹脂のようになったもの。油がついてから、3~6 カ月過ぎると洗剤で落とすのが困難になります。

### ☆掃除のコツをいくつかご紹介します!!

#### 五徳・魚焼きグリルのそうじ

- ①水に浸ける前に、取れる範囲で新聞紙などで汚れを拭き取っておきます。こびりついた油汚れはヘラなどで削り取ります。
- ②流し台や洗い桶に 40~50℃のお湯を貯めて、台所用漂白剤（塩素系）を表示通りに溶かします。（お湯 2ℓ に対して 8g が目安）※台所洗剤をティースプーン 2 杯程加えると汚れの再付着防止になります。
- ③シンクを傷つけないように、シンク内に雑巾を敷いて浸けていきます。
- ④15 分~20 分浸け置きします（銀食器やアルミ製、銅製は、変色・変形することがあるので、浸け置き洗いは避けてください。）

- ⑤漂白剤を入れたお湯を流し、ブラシなどで汚れを落とします。
- ⑥水で汚れや漂白剤溶液を洗い落とします。シンクの内側も洗います。
- ⑦乾いた雑巾で水気を拭き取ります。



#### 排水口のそうじ

- ①髪の毛やゴミを取り除いてから、「洗濯用漂白剤」（酸素系）をキャップ 1 杯分振りかけ 40~50℃のお湯をゆっくり回しかける。
- ②洗剤分をシャワーなどで洗い流し、吸水用拭き取りクロスで残った水分を拭き取ります。



## センターからお知らせ



平成 30 年度より要綱を一部変更しました。支援を必要とする方は頼みやすく、協力できる方は登録しやすくなりました。「成田おたすけ隊」は地域でお互いに支えあうまちづくりを目指します。

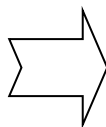
### 変更前

- ★年会費 協力会員 500 円
- ★利用会員 成田市に居住し、家事や軽度の介護等の支援を必要とする方。



### 変更後

- ★年会費 協力会員 無料
- ★利用会員 成田市に居住する 65 歳以上の方、軽度の障がいのある方、就学前の乳幼児がいる方で本人の努力だけでは解決が困難な状況にある方。
- ☆短時間サービスを始めました!  
ゴミ出し・電球交換・洗濯物干し・洗濯物取り込みに限り、30 分 350 円より（別途交通費必要な場合あり）



# 協力会員さん 募集中!

成田おたすけ隊  
0476-27-8010

おたすけ隊の実施要項が変わり依頼が多くなることが予測されます。皆様のお知り合いで、助け合い運動にご興味のある方がいらっしゃいましたら、是非ご紹介下さい。協力会員の年会費も無料になりました。この機会にご協力をよろしくお願いいたします。