

# 特集 みんなで覚えよう家庭介護

## 第7集 「寝具の調整」

外来主任看護師 甲斐美智代



夏は暑くて湿度も高く、夜は寝付きも悪く睡眠不足になりがちな季節ですね。生活リズムや寝具を改善する事で眠りの質は向上させることができます。そこで今回は寝床についてのお話です。



- 1) 寝具は寝室の気候によって、その種類や枚数を調節します。目安は汗ばまない程度に暖くなるよう調節することです。ただし室温が25℃以上になると寝具による調節は不可能になります。
- 2) 畳の場合は、保温効果から見ると、掛け布団より敷布団を厚くするとよいでしょう。
- 3) 保温のためには首と肩を十分におおひましょう。
- 4) 頭寒足熱にすると眠りやすいとされています。
- 5) 体にかかる寝具の重さは、習慣にもよります。しかし保温性がよければ、薄くて軽いものを選ぶと寝返り等も楽になります。
- 6) 枕は、高さ・硬さ・通気性を考慮して選びましょう。後頭部から首にかけての発汗は多いので、頭部が高温多湿の状態になると暑苦しく、それが刺激となって眠りにくくなります。そこで、夏場の枕は湿気を通す材質がよいでしょう。
- 7) 温度・湿度・埃によってカビや害虫が発生・増殖するのでその予防をしましょう。
  - A：部屋の換気・通気をよくしましょう。
  - B：万年床を避けましょう。
- 8) 寝具は乾燥と消毒をかねて日光にあてましょう。紫外線量の多い午前10時から午後2時過ぎごろが適しています。



### ベッドについて

- ・高さは利用される方からすると、歩行可能な場合は膝を直角にして足が床につく高さであると立ちやすく安全です。
- ・介護者からすると、立った状態で肘を軽く曲げた姿勢で両手での作業が出来る高さがよいでしょう。
- ・介護保険で要介護2以上の方はレンタルベッドを利用することができます。またそれ以下(要介護1、要支援)でも自費でレンタルできる会社もありますのでお気軽にご相談下さい。(参考文献)氏家幸子(2005)『基礎看護技術I』第6版(2005年3月1日)pp.221~223 医学書院

### 父子家庭にも児童扶養手当

8月1日から

ひとり親家庭に対する自立を支援するため、8月1日から父子家庭の父にも児童扶養手当が支給されます。

支給要件は？

- 次の①～⑤のいずれかに該当する子どもについて、父がその子どもを監護し、かつ、生計を同じくしている場合に支給されます。
- ①父母が婚姻を解消した子ども
  - ②母が死亡した子ども
  - ③母が一定程度の障がいの状態にある子ども
  - ④母の生死が明らかでない子ども
  - ⑤その他(母が婚姻によらないで懐胎した子どもなど)

支給額は？

監護・養育する子どもの数や受給資格者の所得などによって決められます。

- \*児童1人の場合
  - 全部支給…41,720円
  - 一部支給…41,710円～9,850円
- \*児童2人以上の加算額
  - 2人目…5,000円
  - 3人目以降1人につき3,000円

受給するためには？

受給するためには、申請(認定請求)が必要です。健康福祉課に11月30日までに申請してください。

- ※11月30日までに申請したくと次の取り扱いとなります。
  - ・7月31日までに支給要件に該当している方
    - ↓「8月分」から支給されます。
  - ・8月1日以降11月30日までに支給要件に該当した方
    - ↓「要件に該当した日の翌月分」から支給されます。

\*原則として8月～11月分が支給されるのは12月となります。11月30日を過ぎると「申請の翌月分」からの支給となりますので、忘れずに手続きをしてください。

手続き・問い合わせ先  
健康福祉課 福祉係 (72-11229)

### 道路交通センサス、協力をお願いします

国土交通省では、将来の交通計画を立てるための基礎資料を得る目的で、全国一斉に自動車の利用実態調査(道路交通センサス)を実施します。

無作為に選定された調査対象車両を所有されるお宅に、秋頃調査員が訪問しますので、調査にご協力下さいませ。ようお願い申し上げます。

《問合せ先》

- 国土交通省 九州地方整備局 道路計画第二課
- 熊本河川国道事務所調査第二課(096-382-1111)

### 林業労働災害撲滅キャンペーン

平成19年度に県内の林業労働死亡事故が多発したことから、林業労働災害の撲滅を目的として、平成20年度から「林業労働災害撲滅キャンペーン」を実施しています。しかし、21年度もすでに2件の立木伐採中の死亡災害が発生する緊急事態となっています。

事業主及び事業者の方々は次の事項を再確認され、作業の安全確保に努めてください。

- ①「安全衛生自己点検表」の作成
  - 自己点検表(チェックリスト)を活用し、自主的に事業場を点検し、改善のステップにしよう。
- ②「指さし呼称」の徹底
  - 作業を安全に誤りなく進めるため、危険を伴う作業の要所を確実に確認すべき対象をしっかりと見つけ、背筋をただし、腕を伸ばし、指をさし、大きな声で確認しよう。
- ③「熱中症対策」
  - 水分補給(スポーツドリンク・食塩水(0.1～0.2%)をこまめに行い熱中症対策をしよう)。
- ④「蜂刺され災害」の防止
  - 林業・木材製造業労働災害防止規定平成20年度改正され、蜂刺されの恐れがある場所での作業する場合は、あらかじめ蜂アレルギーの検査又は診察を受け、重篤なアレルギー反応を起こす恐れのある作業者は、アドレナリンの自己注射器(エピペン)を携帯するよう努めることが決められています。

### 熊本県立農業大学校学生募集

熊本県立農業大学校は、専修学校として、将来の農業・農村の担い手を育てるため、魅力ある教育環境づくりを目指しています。農業課程専門士称号付与、10種類以上の専門資格取得、4年制大学(3年次)への編入、先進的実践教育や全寮制など充実した教育に努め、また、授業料等も安く、奨学金等の適用も受けることができ、家庭の経済的負担の軽減にも努めています。

なお、高等学校をすでに卒業されている方でも、市町村長の推薦により受験できる「地域推薦選抜」もあります。

#### 1 入学者選抜日程

区分	願書受付期間	選抜日	合格発表	選抜方式	選抜場所
推薦入学者選抜 高等学校推薦及び地域推薦	9月3日(金)～ 9月13日(月)	10月1日(金)	10月15日(金)	学力検査 国語総合(小論文含む) 面接、提出書類	熊本県立農業大学校
一般入学者選抜	12月7日(火)～ 12月21日(火)	1月25日(火)	2月9日(水)	学力検査 (国語総合、数学I) 面接、提出書類	合志市栄3805

#### 2 募集定員

農学部(修業年限2年)  
農産園芸学科・野菜学科・畜産学科 80人

#### 3 受験料等

入学試験手数料…2,200円  
入 学 料…5,650円  
授 業 料…118,800円/年

※詳しくは熊本県立農業大学校 教務課まで

電話 096-248-1188 F A X 096-248-4432 <http://www.pref.kumamoto.jp/site/noudai/>