

よりよい**HOT**ライフのための広報誌

●07年に災害対策マニュアルを作成し、災害時でも皆様に酸素をお届けできるように様々な対策を立てています。いざという時に迅速に行動・対応できるように定期的にこのマニュアルを見直し、勉強会を実施しています。

●災害用備蓄品として、LPG発電機・医療用バッテリー・備蓄



LPガス発電機の使い方講習会



救命救急実習

●予備器（濃縮器・液酸器・周辺機器）を常時在庫しています。
●患者様向けに災害パンフレット

行動できると思います。

[illegible]

患者さまにお渡ししている緊急用携帯カード



高山 初夫さん(70歳 HOT 歴4年)



長私男 H12.8.14(月)PM

草津白根山 湯釜にて

高校を卒業後、勤めを始めてお客様からタバコをいただくようになった。若頃は会社の宴会等があるときは3箱くらい平気で吸っていました。が、年を重ねるにつれ階段や激しい動きのときに息苦しさをを感じるようになりました。家族の勧めもあって地元の総合病院で診察してもらった結果、肺気腫と診断され、禁煙外来で治療することになりました。それでもタバコがやめられず、一度

は禁煙に失敗して病院に行けなくなったりもしました。

数年後、やはり息苦しさが増してきたので、再度禁煙外来を受診しました。今度は飲み薬で治すことになり、薬を指示どおりに飲み続けましたが、タバコは吸い続けました。しかし3カ月を過ぎた頃からタバコの本数が減り、5年前の5月19日で完全に禁煙ができました。一年後、主治医の先生が替わり、在宅酸素を勧められて酸素を吸うようになりました。最初は家で夜寝るときだけ吸って、外出のときは体裁が悪いので吸わずにいましたが、先生から「少しでも長く生きたいのなら恥ずかしがらずに吸って。また同じ病気の人のためにも作業や外出のとき、酸素ボンベを携帯し、酸素を吸って下さい。」と言われました。

近頃では酸素を外していると息苦しいので、常時酸素を吸うようになっています。私の家は八ッ場ダム関連の道路工事で移転対象となりました。昨年の秋から新しい家づくりが始まり、今年6月



建築中の我が家(平成28年9月)

で、精神的な疲れもあると思います。

ほっと一息ついたとき、仙台に住む親戚が急に亡くなったため、仙台まで行かなければならなくなりました。予備のボンベを用意してもらい、妻にボンベを持ってもらいながら、どこにか告別式に行くことができました。マルホンの配達の方には大変お世話になりました。

また、最近は酸素の量が増えてきたので、ボンベを注文する回数が多くなつて申し訳なく思っています。

今後もうとうぞ、事故のないよう配達のほどよろしくお願い致します。

担当者

探した地域情報

栃木エリア担当
橋本 嘉紀

足利フラワーパーク

私は普段の業務で栃木エリアを担当しており、出身が足利市なので花と光の楽園「あしかがフラワーパーク」をご紹介します。

1968年「早川農園」として開園し、1997年に足利市迫間町に移設して「あしかがフラワーパーク」としてオープンしました。フラワーパークでは年に8つのテーマでイベントを行っていて、年間来園者は百万人以上になります。

中でも人気があるのは春と冬のイベントです。毎年ゴールデンウィークをはさんで行われる「ふじのはな物語」は、樹齢百年を超える大藤を含む8本の大藤で作



規模と花の香りで圧巻！

られる白藤のトンネル（長さ八百メートル）があり、栃木県天然記念物に指定されています。

そして10月下旬から2月上旬に行われる「光の花の庭」は、園全体をイルミネーションで彩り、クリスマスなどをイメージしたイルミネーションを楽しむ事が



幻想的なオブジェと光の量に圧倒されます

できます。このイルミネーションは全国イルミネーションランキングで1位を獲得したことがあり、足利でイチオシの場所です。

「火気にご注意ください！」

冬は夏場以上に火を取り扱うことが増える季節です。今回は改めて『**酸素による火災を起こさないため**』のポイントをご案内します。

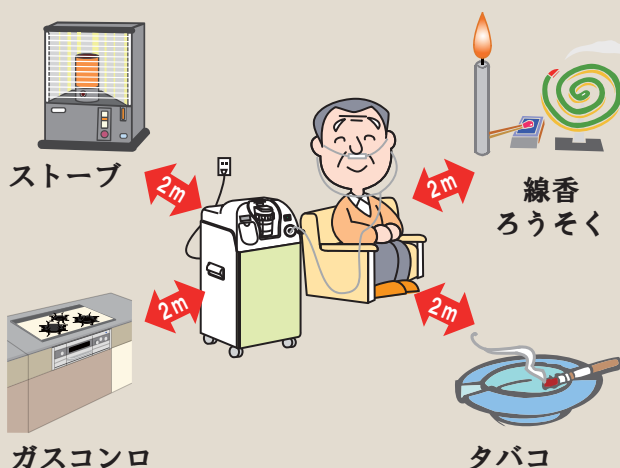
全国では毎年、HOT療養者さまの「喫煙による火災事故」が繰り返して発生しています。これに次いで「漏電による火災」、そして冬場は「ストーブによる火災」にも注意が必要です。

酸素を吸入しながら風呂やトイレに行く途中、うっかり点火しているストーブの前を通つてしまいチューブに引火：ということも考えられます。

酸素濃縮装置は適切に使用すれば安全な装置です。この機会に患者様ご本人、ご家族の方を含めもう一度取扱いに関して確認してみましょ。

HOTの安全情報

- ①健康のためにもタバコは吸わない。
- ②酸素濃縮器・ボンベ・液体酸素容器は火気から2m以上離す。
- ③液体酸素を子器に移充填する際は火気から5m以上離す。
- ④酸素吸入中は火気に近寄らない。



コレ

肺の病気と上手につきあいましよう

監修：松井弘稔先生
(国立病院機構 東京病院 呼吸器内科)

◆カロリーアップを心がけよう

呼吸器疾患の方は、呼吸をする際、健康な人の10倍ものエネルギーが必要であると言われています。これを食事で補うには、主食・主菜・副菜をバランス良くとりながら、油を利用して手軽にカロリーアップを図りましょう。その際には、

- 硬いもの、繊維の多いもの、ガスを発生させるものは控えめに
- 香辛料などで味にメリハリを
- 3食と間食で1日分の栄養を
- 栄養補助食品の上手な活用を

といった点を踏まえて、調理法や食材を工夫してみてください。

油は少量でエネルギー量が高いので効率良くエネルギーを摂取できます。



「大陽日酸(株)カレンダー」より許可を得て転載しています

HOT

社員紹介

つかさ 司
かのう 狛野



血液型：B型
好きな食べ物：肉全般・グミ
嫌いな食べ物：なし
欲しいもの：奥さん♡

前橋市出身の23歳で、在宅医療部の中では最年少です。趣味と言え、趣味は特にないですが、スポーツが好きで、サッカーや器械体操、弓道など様々なスポーツを経験してきました。

前職は経理関係の仕事や住宅営業をやっていた、マルホンには昨年の12月に入社しました。現在は主に西毛エリアの配送を担当しています。

日々、頼りになる先輩方にご指導いただき、ようやく仕事に慣れてきたかな？というところです。まだまだ勉強不足なので、迷惑をたくさんかけてしまうと思いますが精進していきたいと思っています。

みなさまのお家に訪問させていただく機会がありましたら、声をかけていただければとありがたいです。これからもよろしくお願います！



愛車はプリウス

編集後記

今年もとても寒くなりそうですが、好きな季節がやってきました。(はしもと)

最近雨続きで出不精に拍車がかかっています。もっとアクティブになりたい今日この頃です。(いしぜき)

最近、妻に腹をつつかれます…。衣類でごまかせるこれからの季節こそ引き締めない！ですね。(亮一)

先月こたつを出しました。こたつに入りながらアイスを食べるのが好きです。(げん)

入場料

顔見て即座に割り引かれ

場を察知

呆けたふりして なごませる

孫の声

二人受話器に 頬を寄せ

このごろは

話しも入れ歯も 噛み合わず

深刻は

情報漏れより 尿の漏れ

『シルバー川柳』全国有料老人ホーム協会 ポプラ社編集部より抜粋

シルバー川柳

——バックナンバーございます。ご希望の方は担当者までお申し付けください。——

第33号

株式会社マルホン 「HOTでスマイル」 編集委員会 発行責任者 鈴木 武
平成29年11月1日発行 前橋市問屋町 2-16-11 TEL 027-210-7222