



その話、1分前に聞いたよ

「強盗が入ってきて
500円よこせて言ったんだ。
その当時の500円と言ったら…」



99歳のOさん、毎朝迎えに行くたびに
昔の思い出を何度も語って
終わったと思ったらまた同じ話。
息子さん曰く、
「最初は50円だったのが
時代とともに500円に値上がりした」
ですって（笑）

私は仕事として聞いているので
なんてことはないですが、
ずーっと聞いている家族はたいへん。

あなたもないですか？
本や、歌だったり
風景や匂いなどが引き金になって
昔のことを思い出すこと。



普段忘れていることでも
ふとした瞬間に思い出す。
そしてそれを伝えたくてしまう。
思い出とか、感情とかを。

認知症の人と同じです。

私たちは一回話せば、話したことを
覚えているので、しばらくは言わない。

ところが認知症になると直前のことから忘れます。
というか、話したことを憶えていない。
そうすると、何度も同じ話をするので。

まあ、そのくらいなら私もあって
相手の表情から、
「あれ？さっき話したかも」と想像して
しつこくない程度で
話を終わらせることができます。

でも認知症の人は想像することが
難しくなっているので、相手の表情から
「さっき話したかも」を
想像することは難しいのです。

でも、何百回も聞くのはたいへんです。

私が使う方法は、
・相槌を打ち、右から左に受け流す
・面白おかしく話を掘り下げる
・違う話を引き出す

こうすることで、
話したい人、上手に聞きたい人、どちらも
ストレスを最小限に抑えられるし
介護サービスなどを上手に利用して
他の人にも聞いてもらうというのも
ひとつの方法です。

もえこの

+1
アドバイス

自分のできる、
小さなことから始めましょう。
例えば、
「朝ニッコリと笑っておはようと言う」
こんなことでもいいのです。
こんなことだからいいんです。

まずは、できることを
できるだけ。

「みんなの認知症介護をハッピーに」は、林炎子さん公式ブログ
「家族で支える認知症ケア」より抜粋、参照しています。

【好評発売中】林炎子著
「家族で支える認知症ケア3つの救急箱」
(kindle本) <https://amzn.to/2KGRz9a>

「どんより介護からハッピー介護へ
もっと楽になる考え方を伝えたい！」
林 炎子（もえこ）さん
(ここにこハート株式会社代表取締役)

認知症になっても大丈夫。

認知症があっても大丈夫。



看護師で認知症介護歴28年の林炎子さんは、
認知症介護に携わってきた経験や知識を一人
でも多くの方に知ってほしいと、
「目からうろこの認知症セミナー」を開催さ
れています。

<http://ninchishouch.jp/>

いつでもどこでも
かけつける
あなたの家の
救急隊！
★電気工事全般★
★水道工事全般★
★エアコン工事全般★
（株）太田電機工業所
阿久根店 阿久根市町65-2 TEL 73-2800 出水店 出水市大野町304 TEL 63-1966
ホームページ <http://ota-denski.com/> 阿久根市のホームページからアクセスできます。

住まいが変われば 生き方が変わる！

あなたの暮らしを
安全・安心・快適に！
変えます。創ります。支えます。

生きることは
喜び！



ケア・リフォーム 暖家だんけ
(電話 0996-73-2073)
<http://danke-care.com/>
CRS (ケア・リフォーム・システム研究会) 会員

Let's start!
防災生活

災害は・・・「忘れた頃にやってくる」のではなく 「今日かもしれない」への備えを！

災害に備えて早めの対策を！



水害や土砂災害が起こりやすくなる梅雨に入りました。
もしもの時を想定し、自治体や地区の避難訓練が行なわれますね。
まず自分の家から避難場所への経路確認や、自宅の立地や移動の
方法、主要道路までの時間や経路、避難時に持ち出す物、家族の
連絡方法などをシュミレーションしておくことが大切です。
また高齢者や幼児、病人などがおられるご家庭は、薬や衛生用品
などの準備も必須ですね。
いざという時、あわてず安全に行動できる備えは大丈夫ですか？

- ・非常持ち出し品を準備してますか？
(最低3日分の食料、飲料、懐中電灯など)
- ・家族でもしもの時の役割分担、避難場所、連絡方法を話し合っていますか？
- ・家や職場周辺の危険箇所を確認していますか？
- ・隣・近所の方への声かけなど地域ぐるみの備えは？
- ・避難訓練に参加して、防災の知識や方法を習得しましょう。
- ・もしもの時は、早めの避難を心がけましょう。



ご存知ですか？ 「パンの缶づめ」



代表取締役
秋元義彦さん



パン・アキモトが開発したきっかけは阪神淡路
大震災で、支援物資として送ったパンが半分以上傷んでしま
った苦い経験から。試行錯誤を重ね、特殊製法でおいしく、
柔らかく、37ヶ月保存可能な缶入り防災備蓄パンが誕生。
新潟県中越地震や若田光一さんが搭乗したスペースシャトル
「ディスカバリー号」に積まれて宇宙食としても活躍。
また備蓄品を賞味期限前に引き取り、飢餓に苦しむ国々へ届
ける国際貢献システム「救済鳥プロジェクト」も展開されて
います。非常食として備蓄しておきたいですね。

連絡先：株式会社パン・アキモト
本社〒329-3147 栃木県那須塩原市東小屋295-4
TEL 0287-65-3351
<http://www.panakimoto.com/>

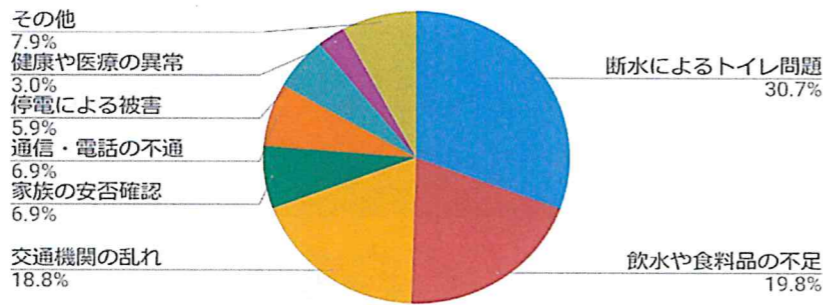
介護保険住宅改修・福祉用具機器のレンタル・販売はおまかせください！

車いす 特殊寝台 歩行補助つえ 設置型手すり 歩行器 トイレ用フレーム

Let's start! 防災生活

災害時の困ったことランキング 第1位はトイレ

毎年梅雨の時期は、水害が発生しやすく、昨年2018年は、特に豪雨による水害がとて多く発生しました。万が一、災害が発生したとき、避難所生活や自宅を片付けながら過ごすこととなります。その際非常に厄介なのは、「トイレ問題」です。自治体などの仮設トイレ設置が遅れたり、どうしても不足し長蛇の列となったりします。高齢者、幼児、妊婦などが家族におられる方は、事前の準備が必要ですね。
(その場で用を足す方も実際に少数ですがいるようです。しかし衛生的にも悪く周囲に迷惑を与えるので絶対に避けたいことです。)
「携帯トイレ」「簡易トイレ」を用意されることをお勧めいたします。洋式タイプの腰掛式の物や、凝固剤が入っていて匂いが気にならないタイプもありますし、防災グッズとしてではなく登山用品として販売している物もありますので防災バックに入れておくと助かりますね。



災害によって直接的な被害を逃れた後でも、停電や断水が起こることが多く「**トイレが流せなくなった**」と困る話を耳にします。では断水時にトイレが流せなくなったとき、どのように処理をしたらよいのでしょうか？



1. 断水時の正しいトイレの流し方。復旧後にすべきことは？

断水によってトイレの水が出なくなった場合、直接水を流し入れることでトイレを流すことができます。トイレの機種によっても異なりますが、一般的なタンク型トイレやタンクレストイレも同様の手順となります。

- 手動での正しい流し方は、以下の手順です。
- バケツ1杯程度(約6~8リットル)を勢よく流し込む
 - その後静かに3~4リットル程の水を流す
 - 2~3回に一度は多めの水(約10~12リットル)を流す

この際、水飛びしないために注意すること、便器の下には新聞紙や雑巾を敷いておきましょう。
(TOTO公式サイト:「断水時のトイレの使用について」より)

2. トイレを流す前には注意が必要!

災害時、断水になっても直接水を流し入れることで、手動でトイレを流すことができます。しかし、それを行うには注意が必要。地震などの原因で断水が起きた場合は、下水管や道路の埋設配管・建物内部の排水管が、ダメージを受けている可能性があるからです。もし下水管や排水管が壊れていた場合、汚水が漏れ、さらに被害が広がる恐れがあります。そのため国やマンション管理会社から広報が無くて、大きな地震等で下水が溢れているという場合や道路が浮き上がっていたりする場合はトイレを流すことは控えた方が良いでしょう。

3. 災害用トイレを準備しておく

災害によって、下水管や排水管が崩壊している可能性がある場合、トイレは手動でも流してはいけません。しかし、トイレは生理現象で止めることができないため「災害用トイレ」を日頃から常備しておくことが大切。災害用トイレでは、便器用の袋と凝固剤がセットになったものもあり、洋式便器があれば水を使うことなく、用を足すことができます。排せつ物に凝固剤をかけることで、ニオイや雑菌の繁殖を抑える効果があるため、安心してトイレができます。固まった後は可燃ごみとして処理します。避難所に仮設トイレが設置されるまで数日かかることもあり、設置された後も長蛇の列ということもあります。「避難所にトイレがあるから」と安易に考えず非常用のバックには、災害用トイレを準備しておきましょう。

4. 復旧後はいきなり水を流さないように

断水が復旧したからといって、いきなりトイレを流さないようにしましょう。断水復旧後は給水管内に空気が溜まっていることがあり復旧後の水によって圧縮された空気が、器具へと供給されて衝撃が発生する場合があります。この現象によって、トイレ内部の部品やタンクが破損してしまう可能性があり、水漏れや故障の原因となります。そのため断水復旧後は、トイレと同じ給水管である洗面台やお風呂などの蛇口を開けて、空気が抜けるよう水を出してから、トイレを流すようにしましょう。

思い立ったが吉日、チェックリストを使って始めてみましょう!



家族や会社、地域の中で非常時持ち出し表を作って貼り出しておくのも日頃から意識するのに大切です。災害時の避難訓練やシミュレーションは繰り返し行うことが良いといわれます。つい後回しにしてしまいがちですが、自分の生活や命を守るための一歩を始めてみませんか？

家庭状況によって必要な物は変わる

非常時持ち出し品や備蓄品を検討する場合、乳幼児がいる、寝たきりの高齢者などの要介護者がいるといった家族構成や、ペットを飼っているといった暮らし方などの違いによって、そろえるべき物が異なってきます。各家庭の事情に応じた備えが必要です。

妊婦がいる場合 生理用品、ガーゼ、さらし、新生児用品、母子手帳 など	要介護者がいる場合 介護用品、入れ歯、補聴器、大人用紙おむつ、補助具の手帳、常備薬、障害者手帳 など
乳幼児がいる場合 粉ミルク、母乳瓶(消毒セット)、離乳食、紙おむつ、おしりふき、おもちゃ、母子手帳 など	ペットがいる場合 ペットフード、ペット用品(食器、トイレ、リード、ケージなど)、飼い主の連絡先 など

確認

● わが家の防災メモと非常時持ち出し品

いざというときの連絡先・安否確認の手段などを、家族の間で確認しておきましょう。

わが家の避難場所	家族の集合場所	災害時の緊急連絡先

家族の名前	生年月日	血液型	会社・学校の電話番号	携帯電話番号

非常時持ち出し品チェックリスト

非常食、生活用品、貴重品の他、救急セットや衣類の替えなども用意しておきましょう。

懐中電灯	非常食	カンパン	飲料水	防災ラジオ
ナイフ	レトルト食品	缶詰	通帳	予備電池
缶切り	現金(小銭も)	飲料水	印かん	
マッチ	保険証	通帳	現金(小銭も)	
ライター	下着	ローソク	ヘルメット	
ローソク	手袋	ロープ	衣類	
洗面用具	セーター	タオル	ヘルメット	
タオル	ジャンパー	ティッシュ	スニーカー	
ティッシュ	スニーカー	ビニール袋	ヘルメット	
ビニール袋	ヘルメット	キズ薬	防災ずきん	
救急セット	防災ずきん	胃腸薬	毛布	
	毛布	シツ薬	防災ラジオ	
	防災ラジオ	消毒薬	予備電池	
	予備電池	鎮痛剤	育児用品	
	育児用品	包帯	メガネ・コンタクト	
	メガネ・コンタクト	ばんそうこう	携帯電話	
	携帯電話	ガーゼ		
		脱脂綿		
		はさみ		
		ピンセット		

非常食、飲料水は約3日分を用意しましょう。
(飲料水は1人につき1日3リットルが目安です)

時間経過に伴って必要な物は変わる

大規模災害では電気、水道、ガスなどのライフラインにも大きな被害を与えます。平成23年の東日本大震災におけるライフラインの復旧日数は、電気6日、水道24日、ガス34日でした。災害時に必要な物は時間経過に伴って変化します。長期間にわたってライフラインが停止することを想定した備えが必要です。

時間経過に伴って変化する必要な物

常時携行品 外出先で被災した場合に役立つ防災グッズ ▶いつも持ち歩くバックなどに入れて、常に携行する	非常時持ち出し品 避難の際に緊急的に自宅から持ち出す物 ▶リュックサックなどに入れ、玄関など持ち出しやすい場所に	備蓄品 被災後の数日乗り切るための食料など ▶運びやすい収納ケースなどに入れてキッチンや押し入れに
---	---	--