

# おたでんき News



イマココ!

太田電機が携わっている工事をご紹介します!

個人住宅の浄化槽工事が続いています。4月から4件目となります。工事中も施主様に気持ちよく過ごしていただけるよう現場での作業に心を配ります。新設だけでなく、単独浄化槽から合併浄化槽に変える工事もOK。市の補助金申請の手続きなどお気軽にお問合せください。



## 水道屋さんの知恵袋

### 漏水?あわてて修理依頼する前に

水道メーター検診で、「漏水しています」と言われたら、どこかでジャージャーと水が漏れているのでは・・・と考え、すぐにも修理を!とあわててしまいがちです。でも、ちょっと待って! まずは自分の目と耳で確かめてみましょう。

- 1.家中で水を使う場所(台所、浴室、トイレ、洗面所など)で蛇口からのポタポタ漏れ、トイレの中に水が流ればなしになっていないか。
- 2.家の外の水道蛇口はポタポタ漏れしていないか。建物の周りで雨が降っていないのに水が溜まっている所はないか。
- 3.目には見えないが、どこかで水が流れるような音がしていないか。



これだけでも原因がわかることがあります。水道修理業者も、わかる限りの場所や原因の情報があると早く修理にかかれますし、その分、安く済む可能性があります。

以前、漏水しているようだと言われ、頼りがあったお宅は家の裏の普段使っていない水道がずーっと出っ放しになっていたのが原因だったということがありました。まずは落ち着いて、確かめてから。それでもわからない時はお電話いただければ漏水修理のプロがお伺いいたします!



### 太田でんきの「この人」



水道部 本田 祐市

- ◆資格: 2級管工事施工管理技士  
2級配管技能士
- ◆趣味特技: 釣り、料理、バイク、機械いじり等
- ◆最近嬉しかったこと  
基本的に何でも自分でやりたい性分なので、愛車(バイク: HONDA CB400SF spek2)の整備を自分でして車検を通し費用は2,000円で済んだ。浮いた分で愛妻と愛娘に好きなものを買ってあげた〜い^o^

昭和21年の創業以来、地域の方々の安全・快適な生活に貢献し、お客様の「笑顔」を生む『住宅設備の救急隊』として技術を磨き、信頼を積み重ね、皆様のライフラインを支えています。



～高齢者や障がい者(児)のためのほっと笑顔工房～



ケア・リフォーム 暖家だんけ

ReLife

# り・らいふ通信

～暮らし・生活・住環境を見つめなおして～

No. 54 \* 2020年5月

(株)太田電機工業所  
ケア・リフォーム事業部  
(☎ 0996-73-2073)

鹿児島県指定  
福祉用具貸与・特定福祉用具販売事業所  
介護保険事業所番号 4670600396

## 福祉用具がひらく可能性①

### 手すりがほしい

住居の階段や玄関の上がり框などで、昇り降りの動作が不安定だったり、トイレ、浴室、ベッドなどからの立ち座り動作、移動動作が困難で支えが必要だと周囲が判断しても、本人様が「まだいらぬ」とガマンをしてしまうことがあります。また介護保険利用者様の手すりを福祉用具レンタルか住宅改修かで迷うことがありますね。そんな時はどうしたらいいでしょう?

Y様は、散歩に出かけたいけれど、玄関ドアを開けてすぐある階段が少し不安でした。庭のベンチにつかまったり外壁を支えにして移動していましたが、おっくうになり外出の機会が減っていました。ケアマネジャーさんに相談して、手すりを取付けることに。玄関ドアの開閉を考えると今までの動線は危険なので、直進する形でレンタルの福祉用具を設置してみることにしました。

まずはいろいろな福祉用具で試してみる。そして安全で使い易いルートが定めれば、住宅改修工事でも手すりを設置することも可能です。手すりがあることで動線の不安がなくなり「なんでもっと早くつけなかったんだろう」と言われることもよくあります。気持ちのいい陽ざしを浴びて、散歩や簡単な体操をすることはフレイル(筋力や活動が低下している状態、虚弱)を予防し、身体も心も元気であるために大切です。

誰のために、何のために、どのように手すりをつけるのか? 福祉用具を選ぶのか? 住宅を安全に住みやすくするのか?

より良い福祉用具や住宅改修によって意欲の向上や、安寧な毎日を過ごせることは本人にとっても家族や介護する人にとっても喜びです。それは暖家にとって何よりの喜びです。

今、福祉用具・福祉機器の研究開発による機能性や品質の向上は日進月歩の勢いで次々と商品化されています。福祉用具を使う障がい者、高齢者やその家族のみならず、介護医療にかかわる病院や施設、ひいては社会全体が、様々な商品や公共施設などのユニバーサルデザインに反映された形で恩恵を受けています。誰もが生きやすい社会をつくるためのひとつの基盤となっているのが、福祉用具・機器の品質向上、安価提供だと考えています。



Y様 レンタル商品  
アットグリップAT-C-930片側タイプ



## 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!



でんきと水とエアコンの  
**(株)太田電機工業所**  
阿久根市港町65番地4 TEL:0996-73-2800  
出水市大野原町304番地 TEL:0996-63-1966

**攻撃は最大の防御？  
免疫力低下の予防を積極的にやってみよう！**

新型コロナウイルスの感染拡大を防ぐため外出自粛が呼びかけられ、5月15日時点では解除されている県もありますが、ウイルスが完全になくなる訳ではないので、引き続き三密をできるだけ避け手洗い・うがいの習慣は続けたいですね。高齢者にとっては「動かないこと（生活不活発）」によりフレイル（虚弱）が進み、心身や脳の機能低下に繋がる恐れがあります。下肢筋力を維持する運動やタンパク質の多い食事、コミュニケーションなどに前向きに取り組んで、免疫力をアップしていきましょう。

**「新型コロナウイルス感染症」  
高齢者として気をつけたいポイント**

2020年3月 日本老年医学会より

新型コロナウイルス感染症が流行しています！喫煙者や糖尿病、心疾患など基礎疾患をお持ちの方は、感染症が重症化しやすいので注意しましょう。また感染しないために、**手洗い**を中心とする感染予防を心がけましょう。ただ、感染を恐れるあまり外出を控えずぎて『生活不活発』による健康への影響が危惧されます。



ずっと家に閉じこもり、一日中テレビを見ていたり、ぼーっとしていたり食事もたまに抜かしてしまう・・・誰かと話すことも少なくなった

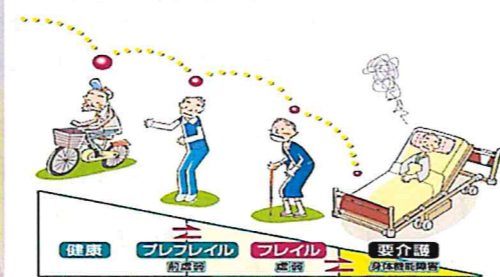
こんな動かない毎日気がついたら・・・

**あれ！？フレイル！？**



**生活不活発に気を付けて！**

「動かないこと（生活不活発）」により、身体や頭の働きが低下してしまいます。歩くことや身の回りのことなど生活動作が行いにくくなったり、疲れやすくなったりし、フレイル（虚弱）が進んでいきます。2週間の寝たきりにより失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています！



(日本老年医学会HPより)

**先の見えない自粛生活**

**フレイルの進行を予防するために**

**動かない時間を減らしましょう  
自宅でも出来るちょっとした運動で体を守ろう！**

- **座っている時間を減らしましょう！**  
その分、立ったり歩いたりする時間を増やすことも重要です。テレビのコマーシャル中に足踏みしてみるなど身体を動かしましょう。
- **筋肉を維持しましょう！** 関節も固くならないように気を付けてラジオ体操のような自宅でもできる運動でも、筋肉の衰え予防に役立ちます。スクワットなど足腰の筋肉を強めるレジスタンス運動も有効です。
- **日の当たるところで散歩くらいの運動を心掛けましょう！**  
天気が良ければ、屋外など開放された場所で身体を動かしましょう。散歩はお勧めです。ただし、人混みは避けましょう。



**しっかり食べて栄養をつけ、バランスの良い食事を！**

- **こんな時こそ、しっかりバランス良く食べましょう！**  
多様性に富んだ食事を三食欠かさず食べることを意識してください。しっかりバランスよく食べて栄養をとり、身体の調子を整えましょう。免疫力を維持することにも役立ちます。さらに身体（特に筋肉）を作る大切な栄養素であるたんぱく質をしっかりとることが大切です。※食事の制限をうけている方はかかりつけ医の指示に従ってください。



**お口を清潔に保ちましょう  
しっかり噛んで、できれば毎日おしゃべりを**

- **毎食後、寝る前に歯を磨きましょう！**  
お口を清潔に保つことが、インフルエンザ等の感染症予防に有効です。毎食後、寝る前の歯磨きを徹底しましょう。義歯の清掃もとても大切です。
- **お口周りの筋肉を保ちましょう。おしゃべりも大切です。**  
お口の不活動も問題です。一日三食、しっかり噛んで食べましょう。噛める人は意識して少し歯ごたえのある食材を選ぶことも大切です。自粛生活で人と話す機会が減り、お口の力が衰えることも。電話も活用し、意識して会話を増やしましょう。鼻歌を歌う、早口言葉もオススメです。



**家族や友人との支え合いが大切です！**

- **孤独を防ぐ！** 近くにいる者同士や電話などを利用した交流を高齢者では人との交流はとても大切です。外出しにくい今の状況こそ、家族や友人が互いに支え合い、意識して交流しましょう。ちょっとした挨拶や会話も大切です。新型コロナウイルス感染症に関する正しい最新情報の共有も、トラブルや不安の解消にもつながります。
- **買い物や生活の支援、困ったときの支え合いを**  
食材や生活用品の買い物、病院への移動などに困った際に、助けを呼べる相手をあらかじめ考えておきましょう。事前に話し合っておくことが大切です。



**高齢の両親をお持ちのご家族の方もぜひ促してあげましょう！**

© 2020 一般社団法人日本老年医学会

**みんなの認知症介護をハッピーに♪**

暖家シリーズ  
第35回



**コロナウィルス禍の中で  
自分にできることは？**

新型コロナウイルスの影響により、入居型の施設は面会が制限されている所がほとんどだと思います。面会が制限されていると家族も心配ですし、本人も心細いでしょう。

特に認知症の人は言語によるコミュニケーションが難しくなると言語以外のコミュニケーション、感情などに敏感になります。

ですからコロナ禍とわからなくても、周りの人が持っている不安を感じてしまい、そわそわしている人もいるかもしれません。

不安な気持ちを抱えたり心細く思っている時は家族に会いたいと思いますよね。

「家族や好きな人と繋がっている」という実感が欲しいのは みんな同じ。

私も自粛要請で大人と話さない日が続いています。

そうすると、ストレスも溜まるし不安にもなってきます。

誰かと繋がっている実感が欲しくなります。

認知症の人も同じです。

ですからぜひ、別々の場所にいてもつながりが感じられるように感染予防・感染拡大予防に気をつけつつ行動してみましょう。

- 家族が施設に入所している場合
- 電話の回数を増やす
  - ビデオ通話をするなど
  - メールやラインの回数を増やす

- 施設で働いているのであれば
- 電話を手伝う
  - ビデオ通話を手伝う
  - スキンシップを少しだけでもいいから増やす
  - コミュニケーションを少しだけでもいいから増やす

道具を使ったりちょっとした工夫をすることで、認知症の人の不安、ご家族様の不安を軽くすることもできるでしょう。

この前見たテレビでは、（認知症ではなかったですが）施設の窓越しに顔を見ながら電話で会話をするという工夫がされていました。



確かにこれなら、感染予防、拡大予防にもなるし顔を見て話ができる工夫だなと思いました。

今、コロナ禍において病気に対する不安先の見えない不安などの不安があると思います。

そんな中、少しでも不安を軽くできる方法はやはり人との繋がりが大切だと思います。

コロナ禍の早い終息を願いつつ今できることで人との繋がりを保ちましょう。

「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  
(日本高齢者アタッチメント協会 代表)

看護師で認知症介護歴32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://ninchishoucare.jp/blog/>

「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。



認知症になっても大丈夫。

認知症があっても大丈夫。