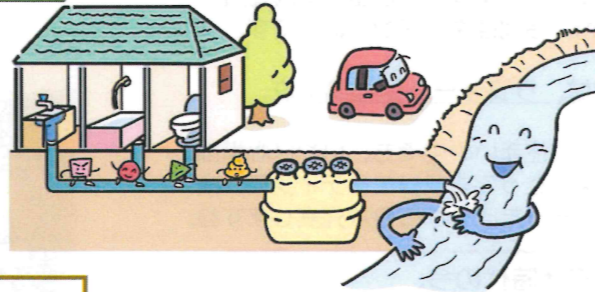


おおたでんき News

最新情報

浄化槽補助金を利用しましょう！

阿久根市では4月から小型合併浄化槽工事の補助金が増額になる予定です。（先駆けてお客様から予約が次々と入っています。）市は生活排水による河川や海域などの公共用水域の水質汚濁防止を図ることを目的に、小型合併処理浄化槽を設置する費用などに対して補助金を増額交付する予定となっています。



阿久根市小型合併処理浄化槽設置整備事業制度の概要（案）

1. 補助対象

- ① 単独処理浄化槽からの転換
- ② くみ取り槽からの転換
- ③ 新築住宅（令和2年度をもって廃止。令和3年3月31日までに浄化槽設置届出書又は浄化槽審査書を受理したものに限り現行制度を適用）

2. 補助金額

① 浄化槽設置工事分 (令和3年4月～)

人槽区分	補助率	補助限度額（市内業者施工）
5人槽	10分の9	750,000円
6～7人槽	10分の8	830,000円
8～10人槽	10分の7	960,000円

（※ 市外業者施工の場合は10万円減額となります。）

② 単独処理浄化槽撤去工事及び宅内配管工事分（上記の金額に加算）

費用内訳	補助限度額
単独処理浄化槽の撤去に要する費用が生じた場合	90,000円
単独処理浄化槽又はくみ取り槽からの転換に伴い、宅内配管工事に要する費用が生じた場合	150,000円

※ 阿久根市の3月議会で承認の予定です。

阿久根市ホームページをご確認ください。www.city.akune.kagoshima.jp
「阿久根市」→「暮らし・手続き」→「ごみ・環境」
→「令和3年度浄化槽補助金の見直しについて」

※ 詳しくはお問合せ・ご相談ください。

太田でんきの「この人」



会長 太田 弘治

◆資格：二級管工事施工管理技士
二級土木工事施工管理技士
二級電気工事施工管理技士
浄化槽設備士 他

◆趣味特技：魚釣り、コース、グランドゴルフ

◆最近嬉しかったこと
私と妻の誕生日が1月なので
子供や孫たちが皆でお祝いの
食事会を楽しくにぎやかにし
てくれて、とても嬉しかった。

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～

(株)太田電機工業所
ケア・リフォーム事業部
(Tel.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

腸活しましょ！

「花粉症」と腸内環境の深～い関係

『花粉症』は、今や国民病とも言われ、環境省の調査では、年々増加しており、益々悩まされる人が増えています。腸には体の免疫細胞の70%が集まっており、腸内環境が乱れると免疫機能が過剰に働いてしまい、本来、異物ではないはずの花粉を異物と認識します。その結果、花粉症の特徴である、くしゃみ・鼻水・目のかゆみなどの症状が出てしまうのです。腸内環境を整えることで免疫機能が正常に働くようになります。その結果、花粉への過剰反応が抑えられ、花粉症の辛い症状が和らぎやすくなります。



「腸活」が花粉症予防につながる！

1日のうちで最も大腸の動きが活発になるのは朝5時～7時の間。朝の規則正しい生活習慣で排便習慣を身につけることが大切です。ストレスが、腸の動きにも影響を与えることがあります。温かい食事や、夜の入浴タイムをゆっくりと、体の芯まで温めることも腸内環境を整えます。また腸の善玉菌を増やす食事、適度な運動、適切な睡眠は、腸を活性化し免疫力をアップして花粉症を予防します。

腸活で目指せ！腸内美人

「腸活」とは？

「腸活」とは腸内環境を整えることで健康維持、増進をはかることです。そのために大切な善玉菌を増やすものを積極的に摂ること。では、腸活するためにはどんな食べ物が効果的なのでしょう。

善玉菌ってなに？

善玉菌とは、私たちの腸内に生息している細菌の中でも健康維持に貢献してくれるものを指します。

善玉菌を増やす食品の種類

- ① 乳酸菌を多く含む食べ物
- ② オリゴ糖を多く含む食べ物
- ③ 食物繊維を多く含む食べ物

① 乳酸菌を多く含む食べ物

乳酸菌は、発酵食品といわれるものの中に多く含まれています。毎日継続的に摂ることで善玉菌が住みやすい環境を作ります。



② オリゴ糖を多く含む食べ物

オリゴ糖は善玉菌のエサになり、善玉菌に効果的に働きかけます。



③ 食物繊維を多く含む食べ物

食物繊維は善玉菌のつくる有毒物質を体の外に排出する働きをもっています。

腸の食べ物で腸活しよう！



腸活を行う際の注意点

いくら身体にいいからといって、ヨーグルトや納豆ばかり食べるなど偏った食事では腸内環境が整うどころか、むしろ悪化してしまいます。3食バランスのとれた食事を心がけましょう。腸活は食事だけでなく、適度な運動、休養も重要なポイントです。日々の生活から腸活を意識して、腸内美人を目指しましょう！

※ 参考：厚生労働省ホームページ、バイオフェルミン製薬株式会社ホームページ

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！



介護保険 認定調査
「こんなはずじゃなかった」を防ぐ



介護サービスを導入するときや
介護認定を更新するとき
必ず行うのが、認定調査です。

認定調査員が要介護度を判定するために
自宅などに来て認定調査を行います。

デイサービス利用中のAさん。
介護認定の更新で認定調査がありました。

同席したのは、Aさんの娘さん。
認定調査員が、話を聞いていると、
いつもよりしっかりしているAさん。

ちょっとチグハグなところがありますが
認定調査員に話を合わせています。

にこにこ愛想も良く、一見すると
認知症とは思えないくらいです。

娘さんは、
「いつもと全く違うじゃない。
いつもの方が、嘘なの？
どうなっているの？」
と困惑気味で相談されました。

普段は、物忘れをしたり、
チグハグなことを言っているのに、
認定調査などの場面になるとしっかりする。

実はこれ、
認定調査あるあるだと思います。

家族としては、
介護度が低くなってしまふ
(介護の必要が少ないと判定される)
のではないかとヒヤヒヤしたり、
いつもの物忘れは嘘なの？と
思ったりするかも知れません。



でも、別に普通の生活で
できないふりをしているわけではありません。

誰でも、知らない人の前では、
良いところをみせようと思います。

例えば、電話がなったら
「もしもし」と
声色をちょっと変えて電話に出ます。

初めて会う人の前で
いきなり素の自分をさらけ出しません。

それと同じです。

誰でも、初めて会う人、知らない人の
前では素の自分を出さないもの。
また、良いところを見せようと思うもの。

ですから、
介護度が低くなったらどうしようと
心配するのなら、
普段の状況を説明できるように
準備しておきましょう。

でも、本人の目の前で
「お母さん、いつもと違うじゃない」とか
「本当はできないでしょ」などと言うと
関係性が悪くなります。

いつもの状況を正確に伝えたいと思ったら
本人のいないところで話をしたり、
メモを渡すなどをしましょう。

そうすることで
状況も伝えられますし
本人のプライドを
保つこともできます。

「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
でも多くの方にとってほしいと、
「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/>

認知症になっても大丈夫。

認知症があっても大丈夫。

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

住環境を整えるヒント

【水回り～キッチン～編】

おうちの水回りは人間の身体に例えると、血液の
循環のようなものです。生活になくはならない
ものだからこそ、機能的に清潔に整えておきたい
ですね。水回りは大きく分けて
1.キッチン 2.トイレ 3.浴室 4.洗面所
この4箇所。今回はキッチンのお話です。

キッチンは、リフォーム願望第1位。

キッチンはの住まいの中でも、いわば心臓部。
主婦・主夫にとってもクリエイティブで、楽
しい場所であったほうが毎日が充実しますね。

人生100年時代の今、
50代リフォームは重要ポイント！

リフォーム率の高い、50～60歳代の方に焦点を
あてると、子供が巣立ち高齢にむかう第2ステ
ージとしては、食生活やライフスタイルによって、
仲間と調理をするなど集う機会の多い方や、夫婦
二人だけなのでコンパクトにしたいなど目的に合
わせキッチンを考えていく必要があります。

ユニバーサル仕様のキッチン
(カラスダグ・ド)



手元から操作しやすい、
LED照明・換気扇のスイッチ。

動作をサポートする、ハンドバー。

つまみ足らや手を
引く際など、つま
み足らや手を引く
際に補助します。

座ったままでも作業がラクなシンクまわり。

深さ
120cm

ラクな姿勢で手が届く改良
シンク。

つかみやすい丸型
ハンドル
のラングラー車輪。

手の届く位置に
小物が置ける、
ステンレス製の
収納棚。

加齢対応キッチンのヒント

50～60歳代でキッチンをリフォームするなら、できるだけ
楽をすることを考えて、疲れたときに腰掛けて作業ができる
タイプがオススメです。シンクの下に膝の入るスペースがあ
るキッチンや、火事などが起きにくい、IHヒーターにすると
掃除が楽です。

ユニバーサル仕様のキッチン
(LIXIL)



収納を見直すなら吊戸棚をなくすという考え方もあります。
踏み台に乗らないと届かないような場所からの出し入れは危険
ですし、そのうち億劫になって、しまい込んだままになるのが
関の山。収納スペースが足りないなら昇降装置のついた吊戸棚
も後付けで設置できるものがあります。
だんだんと食器や調理道具の数も最低限にして、すっきりと
身軽にくらすのも、50代リフォームの知恵です。

また、コロナ禍のために外食が減りおうち時間、おうちごはん
が増えていますね。夫婦共働きでなくても、夫の家事参加率も
増えていますので、この際「共働作業型」のキッチンにすること
をオススメします。
天板の高さを85～90cmと少し高めにしたり 通路の幅を少し
広めにとるなど男性が作業しやすくするのも一案。
条件が許せば日当たりの良い明るい空間にキッチンを移動する
というのも「共働作業型」を成功させるコツかもしれません。

忘れてはならないのがキッチンの火災報知器です。
キッチンと寝室には消防法で火災報知器の設置が義務付け
られていますので、安全のために取り付けましょう。

いす付き歩行器
「レッツウォーク」

(パラマウントベッド)

- ハンドルの高さは2.5cm刻みで6段階、座面
の高さは2.5cm刻みで4段階に調整可能。
- ハンドルの高さが73～93cmまで調節でき、
背の低い方にも高い方にも対応。
- 座面下の収納バッグは大容量で5kgまで
の荷物を収納可能。
- 軽くてコンパクト。収納時は折りたためる。



春にぴったりの
パステルカラー♡

今月のオススメ商品

疲れたら座って
休憩できます。

収納バッグ素材は
洗浄・乾燥が簡単。

