

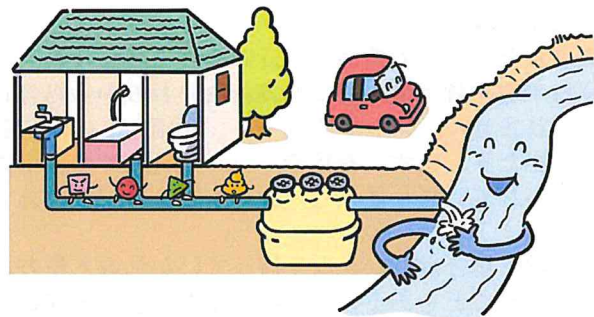
おおたでんき News

太田電機工業所が携わっている工事を紹介！

イマココ！

令和4年度も浄化槽補助金を利用しましょう！

阿久根市では昨年度に引き続き、小型合併処理浄化槽を設置する費用などに対し補助金を増額交付しています。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としています。この機会を有効に活用して、自分自身にとっても、地球環境にも良い浄化槽にしてみませんか？



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」
→「小型合併浄化槽の設置に対する補助制度」

ひとこと

住まいのアドバイス



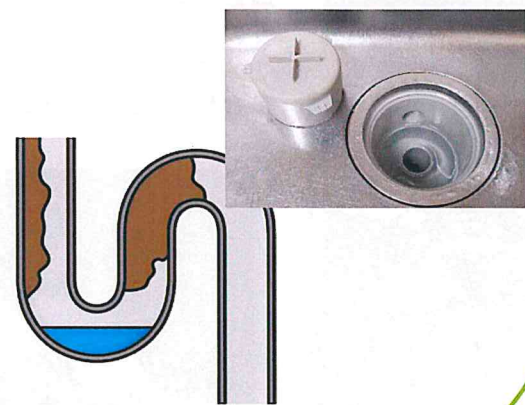
あ〜っ
台所排水が詰まる！

お客様からの修理依頼でよく連絡がくるのが「台所の排水が詰まって流れない」「排水管から水が漏れてくる」というもの。

台所排水の詰まりの原因は、排水口から流されている油。天ぷら調理などで大量に使用した油はきちんと処理していても、調理後のフライパンや食器に付着した油脂は、そのまま流されていることが多くあります。油脂のついたフライパンや食器を洗うと、排水管内に油が付着し冷えて固まります。そこに食材カスや洗剤カスが付着すると塊になり、排水管を塞いでしまいます。

また、詰まった配管に排水を流し続けると、配管の継ぎ目に負担がかかり水分が染み出し、水漏れを起こすことも。フライパン、食器などの油分や汚れは、できるだけ古新聞や古布などでふき取り、そのあと最低限の汚れを洗い流すようにすることも大切です。

生活排水は河川や海域の水質汚濁に直結していきます。自分たちが生きる未来のために「環境を守る」一歩を進めていくことが大切です。でもそれだけでなく、「排水が詰まらない気持ちの良い台所」「日々の快適さ」のためにも、少しの心がけをしてみませんか。



～ 自立した在宅生活と 介護負担の軽減を支援します ～

ReLife

り・らいふ通信

(株) 太田電機工業所 ケア・リフォーム暖家

(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

幸福寿命は腸の健康から

「健康寿命の大切さ」が繰り返し言われてきました。しかしこれは人生の目的ではありません。健康は、あくまでも人生を楽しく過ごすための手段です。健康でも幸せだと感じていない人もいます。人生の本当の目的は、幸せになること。慶應義塾大学医学部教授の伊藤裕先生は「生涯、幸せを感じて生きていけることが大事」という思いを込めて『幸福寿命』を提唱していらっしゃいます。



腸内細菌が幸せのカギに？

腸の中には100兆個以上の菌が存在します。この膨大な数の腸内細菌は人によって異なり、種類が多いほど回復力や対応能力が高いことがわかっています。多様な腸内細菌は、様々なストレスや老化などのダメージからの影響を最小限に留めます。少々のトラブルに見舞われても、いつも気持ちよく暮らせる柔軟で強靱な体は、腸内細菌の多様性に支えられています。無数の細菌たちと共生することが、幸せのカギなのです。

快食快便の身体の方が病気や老化の危機管理に
対応力があります。

腸は体の中で老化が最も早く起こる臓器で、何もしなければ60代ごろから腸内細菌の多様性がぐんと低下し便秘しがちになります。

多くの日本人は食物繊維不足です。快便の為、腸内細菌の入れ替わりを
活発にして、腸内細菌の多様性を確保するには食物繊維を多様な食品から摂ることが大切です。

発酵食品や
ネバネバ食品も腸を元気に！



一日20分の運動で腸の動きが変わります。

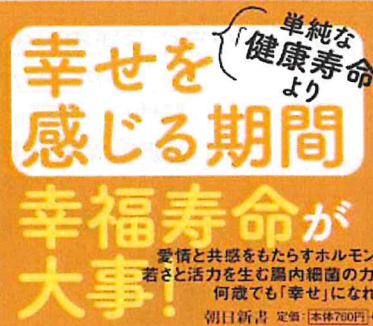


まず食事をおろそかにしないこと。自分のためだけならカンタンでいいと思っても、お腹の中で一緒に生きている細菌たちも喜ぶ食べ物をあげることが大切。そして運動。運動すると腸内細菌がすぐに変わるくらい、運動の効果は大きいのです。

幸福寿命

ホルモンと腸内細菌が導く100年人生

伊藤 裕
Itoh Hiroshi



【伊藤裕氏プロフィール】

京都大学医学部卒。同大学やスタンフォード大学医学部の博士研究員を経て、現在慶應義塾大学医学部教授。著書「幸福寿命 ホルモンと腸内細菌が導く100年人生」（朝日新書）など著書多数。

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
(介護ベッド)



歩行補助つえ



設置型手すり



上がり框用手すり



スロープ



歩行器



トイレ用フレーム



いつでもどこでもかけつける！ あなたの家の救急隊！



(株) 太田電機工業所

でんきと水とエアコンの
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

このたびの福島県沖を震源とする3月17日の地震災害において、お亡くなりになられた方々に謹んでお悔やみを申し上げますとともに、被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。

「介護BCP（業務継続計画）策定」 災害時に求められるのは？

※BCPとは自然災害や感染症などの不測の事態が発生しても、重要な事業を中断させない、または中断してもできる限り短時間で復旧させ、継続していくための計画です。

「ケアマネだから救える命がある」

「3.11の東日本災害の際に、多くのケアマネジャーが利用者に対して救出や安全な場所への避難誘導助を行った。「要介護高齢者一人ひとりに担当ケアマネジャーがついていて、高齢者の安心感は大い。津波の被災地ではケアマネ自身が被災しながらも行方不明の利用者の安否確認に奔走していた。避難所でアセスメントも行った。介護保険制度があって良かった。」と、3.11のあった2011年夏に、宮城県ケアマネジャー協会事務局長 小湊純一氏は当時を振り返っている。



「普段力」が物をいう

普段からの関わりがないと非常時に力を発揮することができない。利用者のアセスメントをきっちりと行ってきたか、いざというときに頼りになるネットワークを築いてきたかなど災害時に役立つのは「普段力」。

・利用者の危機と知る

停電になると、どの利用者にどのような危機が訪れるのか、家族が助けに行けないのは誰なのか、介護サービスが途絶えることで健康状態が急激に悪化するおそれがあるのは誰か、クスリがなくなると重篤なリスクが予想されるのはどの利用者かなど、普段のアセスメントが重要。救出や安否確認の優先順位決定の決め手にもなる。

・頼りになるのはネットワーク

「助け、助けられる関係」は災害時には特に必要。連絡網を作っている日々の関係が築かれていないと役に立ってことは難しい。

クラウド活用と広域支援の想定

3.11の経験から大事なことと語るの、クラウドによるデータ管理。紙やハードディスクの記録は流され、潰れ、読めなくなった。宮城県気仙沼市では津波で介護保険の書類やデータが大方なくなってしまいクラウドでの管理が進められている。災害や支援が広域にわたる場合、地域や県を超えて災害時支援のネットワークを生かすことも重要。

災害時だけでなく認知症支援や低所得者支援など、より広域で対応を図っていく必要もあるという。



小湊純一さん（宮城県ケアマネジャー協会事務局長）
3.11直後の安否確認から事後の対応に関わり、今後の災害への備えを警鐘してきた。社会福祉士として事務所を営み、県社会福祉士会副会長も務める。

コロナ禍という非常事態の中で、日常の生活を守ることは大切ですが、職員不足などにより施設介護等で日常活動が停滞する事態が起きています。家族の面会もなく活動の停滞が日常化し要介護高齢者のフレイルや認知症が急速に進むことが危惧されます。コロナ禍でのサービス継続をどのように行っていくのか大きな課題になっています。

（シルバー産業新聞 参照）

【第10回】

家族や子供たちが 残したものの整理

超売れっ子 整理収納アドバイザーがお伝えする

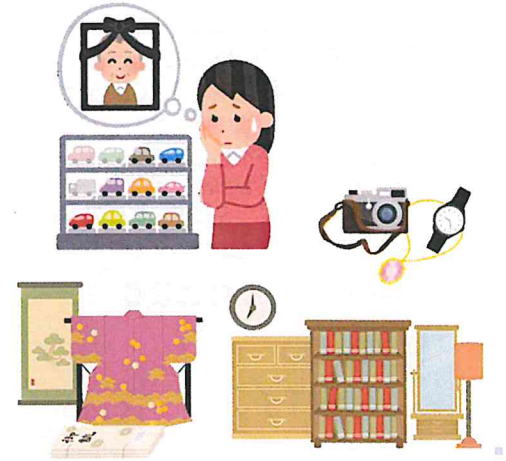
日々を **整えて**
いまいまライフを見つけよう～♪

実家関連の整理のコラムは4回目となります。
今回はご家族やお子様たちが残したものの整理を考えていきたいと思います。

① 遺品整理

逝去されたご家族の遺品は、近い親族で話し合い、形見分けが終わったら先ずは下着や靴下等、誰にも譲れないものから処分していくと進めやすいかもしれません。スーツやコート、高価なものから着手すると、いきなり迷いが出たりします。衣類やバックは新品でも経年劣化し、虫食いや中の革が剥がれていたり使えない場合もあるので、中まで点検は必要です。

誰かに譲る場合は、いきなり持っていかれると先方が使わないものなどは迷惑になることもあるので、必ず先方の意向を確認してから譲ることをおすすめします。新品の下着やタオルや毛布などは、災害等の被災者支援のボランティア団体の連絡先がわかれば、そちらに寄付して使っていただくことは意義深い社会活動になります。【こちらも発送前に中身を点検】遺すものは最小限に、「これを見ると故人との時間をまた思い出し、心が落ち着く・・・」というものでも、各ご家庭の数量の最終目標を決めて進めることも大切です。



② 子供たちが実家に残したものの整理

子供部屋がある家庭は、お子様が独立した後、学童机、本棚、タンスがそのまま20年以上経過している・・・と言うご家庭も珍しくありません。その個室の所有者は【子供】なのでご両親は着手出来ないのです。制服、部活のユニフォーム、卒業アルバム、筆記道具、通知票等、本人しか整理は出来ません。帰省の度に整理をしたり、今の家に持っていけない場合今後どうするのか、具体的に決めるとが大切です。ちなみにわたしは結婚して20年経ちますが、実家にわたしのモノは何もありません。持ってきたのは家族のアルバムと卒業アルバムだけです。

自治体では、高齢の単身世帯の粗大ごみ回収の無料支援なども行っている地域もありますので、市役所やケアマネジャーさん、地域の民生委員の方などに解決方法を相談してみましょう。画像は8年前、私が鹿児島市在住80代女性のお宅で、遺品整理とお子さんのタンス等を処分したものです。鹿児島市は、65歳以上の単身世帯は、市の職員が来て、大型粗大ゴミを搬出してくれます。各自自治体で支援頂けることを把握していたら、今後の自己防衛になります。しっかりと電話番号、担当課、サービス内容をメモし備えると安心ですね。

ひとりで頑張ろうと思わずに、家族や、民間のサポートに頼ることも大切です。



2階からの搬出も自治体や民間のプロに
お願いすると安心です。

講師プロフィール

山崎 真美
(やまさき まみ)

鹿児島市生まれ。鹿児島純心女子短期大学卒業後、MBC開発不動産事業部に10年間勤務の後、結婚。夫が経営する(有)エコテックでは整理収納のアドバイザーや

心地良い住まいの提案の他、出張整理業務も行っている。他に、半日型デイサービス・通所リハビリ施設レックス倶楽部鹿児島を運営。住宅業界で培った、30年間の経験を生かし高齢者住宅における安全な収納の提案や、自身も思春期の子供をもつ視点から、子育て世代の収納の悩み解決など幅広い世代に向けて、整理収納を中心としたセミナーを各地で開催し好評を得ている。さつま町在住。

・整理収納アドバイザー1級・ルームスタイリスト1級
・介護環境整理士・整理収納教育士 他資格多様。