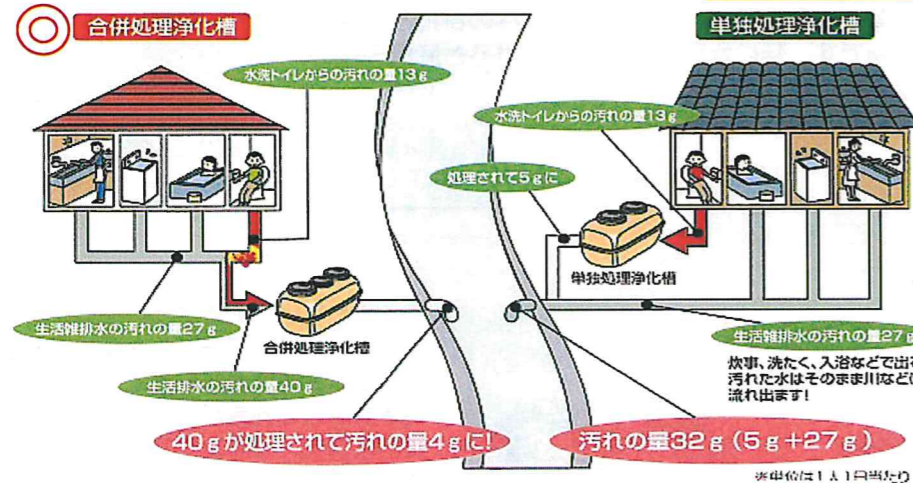




令和5年度も 浄化槽補助金で 川や海をクリーンに！

## 合併浄化槽 に替えませんか？

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？



単独処理浄化槽の汚れが合併処理浄化槽の8倍！

### 阿久根市小型合併処理浄化槽設置整備事業制度の概要

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
2. 補助金額
  - ① 浄化槽設置工事分



# 今がチャンス！

人数区分	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。)

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」

とってもキレイにさせていただきました！  
太田電機さんに頼んでよかった！  
(阿久根市 U様)

### 工事をさせていただきました お客様の喜びの声

ずっと汲み取りから合併浄化槽にしたいと思っていました。毎日気持ちよく使えて、本当に喜んでいます！ (阿久根市 U様)

雨の中でも、仕事に一生懸命取り組んでいただいたお陰で気持ちのよいトイレになりました。感謝です！ (阿久根市 T様)



工事の時に、ちょっと別の修理もお願いしたら、快く受けてくださって助かりました。とっても嬉しかったです。 (阿久根市 H様)



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



~ 自立した在宅生活と 介護負担の軽減を支援します ~

No.88 \* 2023年 爽風号

(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

## ReLife り・らいふ通信

### おでかけしましょう！ ~お散歩は安全な玄関から~

初夏の風が心地よい季節ですね。お買い物などの用事がなくても緑がある公園や野原で、外の空気を吸い込んで、季節の風や光を楽しんでみましょう。そのためには外に出るまでの動線が危険で外出がおっくうになっていないか見直してみましょう。

### 玄関手すり事例

S様は足腰の障害があり、玄関の上り框を這うように昇降されていました。手すりの設置で昇降が楽になりました。



O様宅は玄関土間から居間への上り框が高く、脇の三段ボックスにつかまって昇降され危険でした。高さの合う踏み台と手すりを設置し安全になり喜ばれています。



H様は玄関の上り框に体を支えるものがなく、足腰の負担が大きく、転落の危険があったため、手すりを設置。安全な昇降ができるようになり「これは良い〜！」と喜んでいただきました。

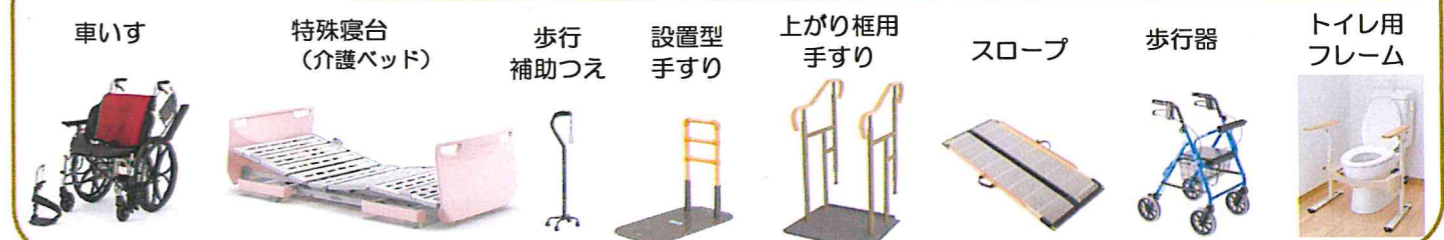


N様は玄関の段差が辛く外出が不安でした。ステップ付上り框手すりをレンタルされていたが手すり工事で設置。不安なく楽に外出ができるようになりました。



手すりは場所や用途、御本人の身体の状態によって形状や高さが違います。まずはご相談ください。(事例は御本人の了解を得て掲載させていただいています。)

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！





# 「便秘は自分で何とかするもの」

## と思っていませんか？

専門医が教える  
快腸スルッと習慣!

### シニアの便秘は寿命を縮める

大腸肛門病センター 高野正太 院長

この食事・運動・トイレ術で毎日スムーズ!

脳卒中、心筋梗塞、動脈硬化、腎臓病...便秘は命にかかわる病気をまねく



慢性的な便秘は高血圧や動脈硬化、脳卒中や心血管疾患、下肢静脈瘤などの循環器系疾患の他、慢性肝臓病などのリスクを高めます。そのうえ死亡率を高め、寿命を短くします。



ホームページには「おしりやおなかのはなし」のページで詳しく説明されています。

<https://www.takano-hospital.jp/>

熊本県熊本市内の大腸肛門病センター高野病院院長の高野正太先生が書かれた著書は高齢者の便秘について詳しく書かれています。

便秘は「あなどれない病気」「治療が必要な病気」です。

### 便秘になりやすいシニアの快便トイレ術

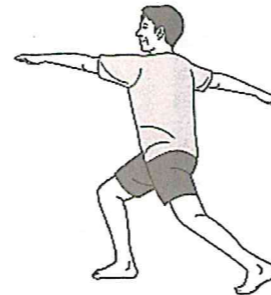
- 体の不調は心の不調に直結します。快適な一日は「朝の排便」から。
- 不規則な生活が「便秘の悪化」を招きます。規則正しい生活リズムで。
- 洋式トイレでは「考える人ポーズ」で。
- トイレにこもる時間は5分程度に。長時間の「いきみ」は体への負担が大きい。
- 温水シャワーの使いすぎは禁物です。特に水圧を強く当て続けると肛門周辺の油分を含んだ膜が傷つき炎症を起こします。
- 市販の「便秘薬」「漢方薬」を使うには注意が必要です。

●理想的な排便姿勢●



## 運動

●片足前方移動上半身ねじり●



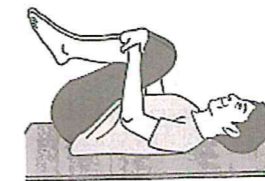
右足を前方に体位移動しながら出し、左腿を前方に突き出して体をよります。つぎに左足を前方に出して、同じように体をよります。これを左右両方で10回程度行ないます。

●仰向けねじり運動(マッサージ付き)●



仰向けの体勢から、下半身を左にねじって、右足が床につくようにします。上半身は仰向けのままです。このとき、右の脇腹に手を当ててもみほくします。つぎに、反対側に同じようにねじります。今度は左の脇腹をもみほくします。これを左右両方で10回程度行ないます。このような体勢でもむと、仰向けでマッサージするよりも、腰を真にマッサージしている感じがします。

●ガス抜きのポーズ①●



- ① 仰向けに寝て、両ひざを胸の前に引き寄せ、両手で抱えます
- ② ①のポーズから、息を吐きながら両手でひざをさらに胸のほうに引き寄せるとともに、顔を浮かしてひざに近づけます
- ③ その体勢を保ちながら、腹式呼吸を3回くり返します

歩くこともいいのですが、全身を使う「ラジオ体操」「テレビ体操」のようなソフトな酸素運動がオススメです。身体をねじる動きが腸管を刺激し整えていきます。ヨガなどで体幹筋を鍛えれば、便の排出力も鍛えられます。

また、お腹をさするのが便の排出にいいと言われますが、下記にある「の」の字マッサージはさらに効果があります。

●「の」の字マッサージ●



- ① 両手の人さし指、中指、薬指の背を合わせ、6本の指先で押しこむ
- ② 3～5秒かけて押しこんだら、1～2秒保ったあとに、パッと指を離す

自分から見て時計回りに、大腸の形をなぞるように①→②をくり返す

## 食事



慢性便秘の人は「食物繊維」のとり方に注意しましょう。野菜、穀類、豆類など「不溶性食物繊維」のとりすぎは、かえって硬い便になることがあります。果実、海藻類などの「水溶性食物繊維」や、乳酸菌などの「プロバイオテックス」が効果的です。しかし食品は人それぞれ、体に合う合わないがあり、摂取する量やバランスが大切です。改善しないときには専門家に相談しましょう。

便秘改善には水分摂取が大切です。飲み方も、いっきに飲むと体に吸収されずそのまま尿で出てしまいトイレに行く回数が増えるので、こまめに少しずつ飲むことで、効率よく水分補給ができます。



「便秘で受診」は恥ずかしいことではありません。

病院に直接行きにくい場合は、オンライン診断を行っている病院があります。ご紹介した本の著者高野院長先生の高野病院もオンライン診断や相談ができます。

### 便秘は「寿命を縮める」一因に？!

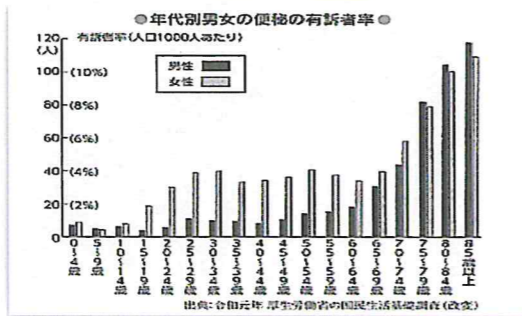
たかが便秘とあなどってははいけません。なんと「便秘の人はそうでない人よりも寿命が短い」という研究報告があります。慢性的な便秘は脳卒中、心血管疾患などの循環器疾患による死との関連が明らかになりました。排便時の「いきみ」が血圧や心拍数を急上昇させることが原因のようです。シニア世代はいきむことが命取りになることもあるのです。

### スレスリーの死も「いきみ」が原因?

実はあのエルビス・プレスリーも亡くなったとき、腸管に4ヶ月の便が溜まっており、トイレでいきみすぎ、脳卒中を起こしたのが原因であると言われています。

### 便秘は女性が多い?

厚生労働省の調査では確かに女性が多いようですが、シニア世代からは男女の別なく便秘を訴える人が増えています。75歳以上になると男性のほうが多くなっています。



### 便秘は大腸がんの発症につながる?

現在の様々な調査でも、まだはっきりと大腸がんになる原因はわかっていません。結論は出ていませんが、大腸がんが腸に問題があって発症するのは明らかです。便秘と大腸がん発生の関係がはっきりしていないから、便秘を放っておいていいということにはなりません。実際に単なる便秘だと思っていたが、病院で受信したら大腸がんが見つかったということは珍しくないのです。大腸がんは日本人に一番多いがんで、男女合わせて患者数は一位、死亡数は二位です。ミドル世代以降は定期的に検査することをお勧めします。