

暮らし悠々

カスタマーセンター電話番号

介護を受ける方や介護する方の生活全般に関する
ご相談はスマイルケアカスタマーセンターへ

 **0120-098-298** <相談無料>

特集

未然に防ごう！ 高齢者の家庭内事故

去る9月25日、西東京市民会館にてスマイルケア西東京・フオワード98(株)主催のセミナーが開催されました。テーマは、「ケガを未然に防ぐ住宅とは？」。当日は、福祉住環境コーディネーターの小林宣基氏から高齢者の家庭内事故の原因やその対策が紹介され、訪れた参加者たちが真剣に耳を傾ける様子から、介護家庭における事故防止の重要性や、介護リフォームへの関心の高さがうかがえました。

高齢者の事故は 家庭内での発生がほとんど

一般的には、外出時の方が危険が多く、事故に遭いやすいと思われがちですが、実はそうではありません。高齢者、若い世代を問わず、事故発生場所でも多いのは住宅内＝自宅。具体的な場所としては居室やダイニングキッチン、階段が多く、住まいの中には段差はもちろん、床の荷物、カーペット等の敷物など、想像以上に事故原因となるものがたくさん存在することを、まず認識する必要があります。

どんな事故が起きているの？ 事故が起きるとどうなるの？

高齢者の事故は、危険な作業に伴って起こるといよりは、日常の何気ない動作中に発生する可能性が高いのが特徴。たとえば、居室のこたつ布団や電気コードにつまづいて転ぶ、ベッドから降りた拍子によるけがをする等の事例が挙げられます。特に多い事故は転倒・転落ですが、怖いのは高齢者の場合、事故が起きると若い人比べて重大な事態を招きやすいこと。骨がもろくなっているため骨折しやすく、そのまま入院・手術となってしまうと体力が落ちるといふ悪循環に。最終的に寝たきりになるケースもまれではありません。

事故が発生する前に 住まいの各所に適切な対策を

事故を未然に防ぐには、自宅の状況や高齢者の身体能力に合わせて、ひとつひとつ対策を施すことが重要。今回は、その一例をご紹介します。

【居室・廊下】

・ 出入り口の段差をなくす。または、段差を見えやすく目立つようにする。
・ カーペット等は、端がまくれないようにテープで止める。
・ 電気コードは部屋の縁に沿わせて固定する。
・ なるべく荷物を置かない。



【階段】

・ 手すりや足元灯を設置する。
・ スリップ防止に滑り止めテープをつける。
・ 階段の始点・終点の手すりに水平部分を設け、安全性を高める。

【キッチン】

・ 火を使わない電磁調理器を活用する。
・ 体の高さに合った調理台を選ぶ。
・ 引火しやすい化繊や袖口の広い衣類での料理を避ける。

【浴室・トイレ】

・ 浴槽の高さを低くする(40〜50cm程度)。
・ 脱衣所と洗い場に段差があるときはスノコを敷き詰める。
・ 腰を掛けられる洋式トイレや、体を冷やさない暖房便座にする。



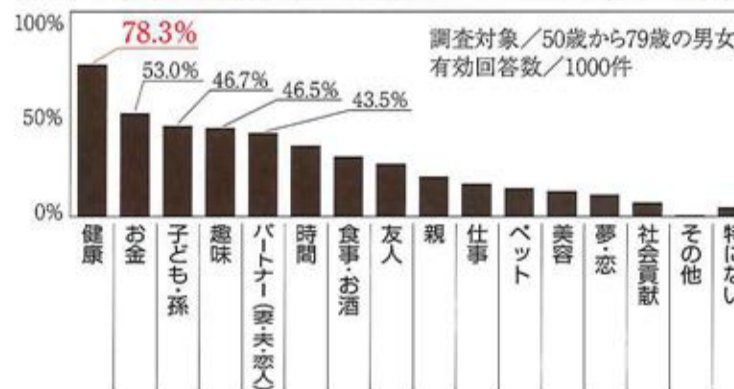
福祉住環境
コーディネーター
福祉用具専門相談員
小林 宣基

今、シニアにとって大切なものは？

(ソニー生命調べ「シニアの生活意識調査2015」より)

高齢化が進む日本。シニアと呼ばれる世代の意識や生活スタイルが、今まで以上に注目を浴びるようになってきています。今回は、ソニー生命が実施した調査より、シニア層が何を大切に生活しているかを探りました。

シニアが現在の生活において大切にしているもの(複数回答)



調査から分かる高齢者にとって一番大切なものは「健康」で、実に全体の78%以上。年齢とともに体の衰えや老化を実感する世代であり、健康の大切さを身をもって知っているということでしょう。次いで「お金」「子ども・孫」「趣味」「パートナー(妻・夫・恋人)」と続きます。

この調査では他にも、シニアのスマホやLINE利用についてもまとめられており、3人に1人がスマホを利用、4人に1人がLINEを利用することが判明しています。さらに、独身のシニアは4割以上が婚活に前向きという結果も。高齢化というところ、となくネガティブな面が取り沙汰されがちですが、年をとっても元気に楽しく暮らせる社会と見ることもできそうです。

11月11日は介護の日

知っていますか？

平成20年に厚生労働省が公募により決定した「介護の日」。11月11日という日には「いい日、いい日、いい日」の語呂合わせで、「いい日、いい日、毎日、あったか介護ありがとう」というコンセプトに基づいています。

介護の日は、より多くの人々に介護について考えるきっかけを与え、介護従事者や介護サービス利用者及び介護家族を社会全体で支援していくために生まれました。また、11月4日から17日までは「福祉人材確保重点実施期間」とされ、福祉・介護サービスへの理解を深め、人材の確保や定着を促進する様々な取組がなされています。

住宅改修実例紹介

外階段手すり工事実例

たった数段の外階段ですが、高齢者にとっては辛く感じるもの。雨の日などは特に滑りやすく、杖をついても転倒の危険に怯える日々でした。そこで、安全のために手すりを設置することに。いざというときつかまる場所があるというだけで、安心して階段を昇り降りできます。



レポート

介護支援の最前線より

ワーク&ケアバランス研究所 運営管理責任者 和氣美枝さん

アベノミクス第二幕「新三本の矢」のひとつに「介護離職ゼロ」が挙げられたことと、ようやくその言葉が認知されつつある「介護離職」。ワーク&ケアバランス研究所(東京都渋谷区)主宰の和氣美枝さんは、介護離職防止のための3つのポイントについて語り、「介護離職をして良いことはひとつもない」と強く訴えます。

①会社の協力を得る

働きながら介護をするには会社の協力が不可欠。しかし、実際には様々な職場があり、なかなか理解が得られないのが現実です。大切なのは、介護のために労働時間や給料を減らしたとしても、ゼロにはしないこと。いったん離職すると会社との接点がなくなり、アイデンティティの喪失や孤独に繋がります。現在の職場が精神的・肉体的に辛いのであれば、転職もひとつの方法でしょう。ただし、在職中次の職場を決めておかなければ、介護離職と同じであることを忘れずに。

②介護者仲間をつくる

介護に関する情報や安心感を得るのに役立つのは、やはり同じ立場にある介護者仲間。全国には様々な介護者支援団体があるので、仲間をつくるのが苦手な方、仲間がどこにいるのかわからない方は、ぜひ調べてみてください。

11月のトピックス

高まりつつある在宅医療と介護の連携の重要性

要介護状態になっても住み慣れた街で自分らしく生きるには、住まいと医療・介護・その他の生活支援サービスが一体的に提供される仕組みづくりが大切です。10月6日、東村山市役所にて開催されたセミナー「東村山在宅医療と介護の連携」では、そんな「地域包括ケアシステム」の重要性について講義が行われました。講師は、介護福祉士でもある小林美緒東村山市議会議員と、「訪問介護ステーションリカバリー」の大河原峻看護師。セミナーには、「スマイルケア西東京」スタッフも参加し、医療と介護のコラボレートや、ニーズに応じた介護事業の展開等について多くの学びを得る貴重な場となりました。



ワーク&ケアバランス研究所主催の「働く介護者おひとり様介護ミーティング」の様子。前列左から2番目が和氣美枝さん。



和氣 美枝
平成26年、ワーク&ケアバランス研究所立ち上げ。多方面から介護者支援活動に取り組む。

い。悩みを打ち明けられるだけでなく、その解決方法を一緒に寄り添って考えてくれる団体も少なくありません。

③ストレスを定期的に解消する

介護は突然やってきます。なんの準備もできていないまま、「頑張らなきゃ」と仕事と介護の両方に追われると、いつしか自分自身の心が傷ついてしまうことも。ストレス発散は、なるべくルーティンにして意識的に行いましょう。飲みに行くのもよし、小旅行もよし。要介護者に対して「少し後ろめたい」くらいの方が、かえって優しくできるというものです。

毎日コツコツ健康づくり!

つらい「こむら返り」を予防するには

これからの寒い季節、就寝中に足がつり、激痛で目が覚めるといふ方も多いのでは? ふくらはぎの筋肉が急激に収縮し、つることを「こむら返り」といいます。足がつる原因は、冷えによる血行不良や筋肉の疲労等で、加齢とともに起こりやすくなる症状です。足の冷えを防ぎ、疲労を回復するためには、血行を良くすることが大切。就寝前にお風呂でよく温めることも「こむら返り」対策にはなりますが、外側から温めるだけでは根本的な冷えの解消や血流アップにはつながりません。まずは、普段からの運動で足を

シルバー川柳 入選作品

老人会 みんな名医に 早変り
(千葉県 男性 82歳)

（出典）公益社団法人 全国有老人ホーム協会

鍛えることが大切。加えて、ストレッチでなるべく筋肉を柔らかく保つよう心掛けることが、「こむら返り」の予防に役立ちます。

【こむら返り予防体操】

・椅子に座り、両足を軽く浮かせ、つま先を上下に大きく動かす。(10〜20回)。
・足の指でグー、パーをする(5〜10回)。

【こむら返り予防ストレッチ】

① 片足を大きく前に踏み出し、体重をかけていく。
② かかとが浮かないように注意しつつ、ふくらはぎが伸びているのを感じながら

(取材協力)



まるやま整骨院 院長 丸山 徳晃
【電話番号】042-461-3881

◎所在地/西東京市柳沢2-2-3 (スマイルケア西東京となり)
◎診察時間/平日:9時~12時・15時~20時 土曜:9時~12時(日曜・祝日定休)

お近くにお住まいの方、または怪我や体の痛みでお悩みの方は、『まるやま整骨院』まで。

ら、その状態をキープする。
③ 反対の足も同様に行う。
体操やストレッチは、ゆっくりと痛みのない範囲で行ってください。

イベント情報

2015年 11月6日(金) 第2回 暮らし悠々セミナー

(ファッションセミナー)「今年の秋冬はちょっとした工夫でオシャレになろう!」

シニアのコーディネートのコツや着こなしのポイントを楽しく学べます。男性の方もお気軽にご参加ください。当日はお手持ちのスカーフ、ストール、マフラー、ポケットチーフ等を1~2枚程度ご持参ください。(手ぶらでも参加できます)

時間/13時30分~15時30分(13時より受付)

会場/コール田無 イベントルームA(西東京市田無町3-7-2 TEL/042-469-5006)

対象/西東京市及び近隣にお住まいの方(定員:先着30名様)

参加費 無料

【講師紹介】上原 佳子(うえはら けいこ)

(社)日本パーソナルコーディネーター協会認定
パーソナルコーディネーター®
インストラクター/スーパーバイザー

個人向けスタイリスト、セミナー、執筆活動などファッションのオピニオンリーダーとして幅広く活躍中。



参加ご希望の方は事前にお電話にてお申し込みください。

0120(098)298

スマイルケアカスタマーセンター
受付時間/10時~18時(水曜日、第1・第3火曜日定休)

主催/スマイルケア西東京・フォワード98株

2015年 11月11日(水) 第7回 西東京市介護の日イベント

11月11日の「介護の日」にちなんで、アスタセンターコート(田無駅北口)で開催されるイベントです。

時間/11時00分~17時00分

会場/田無駅北口アスタビル2F
センターコート

内容/移動関連の福祉用具に特化した展示会等

田無病院の理学療法士と一緒に
福祉用品のデモンストレーションを
体験できる時間もあります。
(14時30分~16時00分)

トータルライフケアサービス Smile Care スマイルケア

カスタマーセンター

本部 〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階
TEL/03-5337-7798 FAX/03-5338-0297 水曜日、第1・第3火曜日定休

福祉用具販売&レンタル・住宅改修

西東京 〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3
TEL/042-439-5544 FAX/042-439-5420 日曜日、第1・第3土曜日定休
http://www.smile-care.jp.com E-mail/info@smile-care.jp.com

居宅介護支援事業所

東久留米 〒203-0032 東京都東久留米市前沢2-10-15-301
TEL/042-479-1198 FAX/042-479-1197 土曜日・日曜日定休

発行 運営

フォワード98株式会社

〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階 TEL/03-5338-1198 FAX/03-5338-0297
http://www.forward98.com E-mail/info@forward98.com

『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方はスターセンターまでご連絡ください。