

「トータルライフケアサービス」は介護という枠にとらわれず、介護を受ける方や介護する方の生活全般に関わるお悩みやお困りごとを解決するサービスです。

暮らし悠々



2016年3月25日発行

Vol. 9

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

高齢者の住まいを美しく保つには？

きちんと掃除されているのに、何となく部屋が雑然として見える……。高齢者の住まいは、そんな状態に陥りがちです。けして片付けができない、掃除が苦手というわけではありません。物を大切にしている世代ならではの美徳が、知らず知らずのうちに家の中に「いらぬ物」を増やしているのです。今回の特集は、整理収納アドバイザーの増田里美氏による、片付けの心構えとコツのご紹介です。

そもそも日本人は持ち物の量が多い人種。

なぜ部屋が片付かないのでしょうか。その答えはいたって簡単、物が多すぎるからです。四季があり、多種多様の文化を取り入れて生活している日本人は、春夏秋冬の衣類を持ち、食器も和洋ひととおり揃えているもの。加えて、昨今は100円ショップなどの出現で物が買いやすくなっているにも関わらず、ゴミ分別やリサイクルの必要性から「捨てる」という行為が以前より難しくなっています。買って物がどんどん増えるのに、捨てられない。これでは、家の中が散らかって当然です。

まずは買わない、もらわない。自分に必要な量を考える。

では、捨てられないならどうすれば良いのでしょうか。実は、その答えも難しいものではありません。要は、買ったりもらったりして物を増やさなければ良いのです。入ってこなければ、捨てる手間もかかりません。

でも、それがなかなか難しいという方は、買う前に必要な量を考える習慣を付けましょう。たとえば、自分の家は12ロールのトイレットペーパーを何日で消費するのか知っていますか？それが分からないから、つい3つも4つもストックしたくなります。使う量をきちんと把握すれば、自ずと買うべ

き量も見えてきます。

「特売」や「限定」に惑わされず、かきこく取捨選択を。

世の中には、「特売」「期間限定」「セツトでお得」等、購買意欲をそそる言葉があふれています。それらにいちいち反応しては、部屋はいつまでたっても片付きません。また、高齢者の方は特に、「物を大切に使う」「捨てる」とおおくことに慣れていません。それ自体はとても素敵なことですが、長年住み続けてきた家の中には、もう使わない物もたくさんあるはず。蓄積された不要品は、気づかぬうちに生活スペースや収納を侵食するだけでなく、いつの間にか部屋の雰囲気をも乱します。手始めに、身の回りの毎日使っている物から見つめ直し、取捨選択することからはじめてみましょう。

不要品を処分すればお部屋の中はすっきり！



増田 里美
フォワード98(株)
整理収納
アドバイザー1級

スマイルケアカスタマーセンターでは、住まいのお掃除や不要品処分等に関するサポートも行っております。お気軽にお問い合わせください。

飲み会でのコミュニケーションも活発なシニア。飲酒後の脱水症状防止に意識して水分補給を。

(味の素株式会社「宴会・飲み会に関する実勢調査」より)

表① 12月～4月の宴会・飲み会への平均参加回数 (単位:回)

	忘年会	新年会	歓迎会	その他	合計
30代	1.7	1.1	0.8	2.5	6.1
40代	1.7	1.0	1.2	2.7	6.5
50代	1.9	1.3	1.0	3.2	7.4
60代	1.8	1.2	0.6	2.5	6.1
70代	2.0	1.3	0.4	3.5	7.1

表② あなたは脱水症状になりやすい体質だと思いますか (単位:%)

年代	どちらかと言えればなりやすい	どちらかと言えればなりにくい	なりにくい	わからない
30代	19.0	28.0	23.0	26.0
40代	14.0	32.0	21.0	32.0
50代	12.0	21.0	25.0	38.0
60代	8.0	28.0	33.0	30.0
70代	10.0	39.0	28.0	23.0

調査期間: 2015年12月15日～12月17日 調査方法: インターネットリサーチ (Q200会員)
調査対象: 年に1回以上、宴会・飲み会でお酒を飲む30～70代男女 500名 (年代ごとに各100名)

今時のシニアは、若い世代に負けず劣らず元氣。表①によると、忘年会や新年会など宴会・飲み会への平均参加回数は、1位の50代に次いで、70代が2位と健闘しています。ただ、お酒はとも楽しめるものではあります。飲み過ぎると体に負担がかかるのも事実。具体的には、口の渇きや体のだるさや挙げられ、それらは主に脱水症状が原因で起きる症状です。ところが表②を見ると、自分が脱水症状になりやすいと感じているのは30代が最も多く、シニア世代ではごくわずか。これは、長年の経験から水分補給等に注意しているとも判断できますが、年を取ると喉の渇きを感じる口渇中枢が衰えるので、脱水に気付かなくなっているとも考えられます。また、一般的に高齢者は若い世代より体内水分量が少ないのも事実。今後も飲み会を楽しむためにも、飲酒時は意識して水やスポーツドリンクを摂取し、市販の「経口補水液」等も上手に利用しましょう。

住宅改修事例紹介

ドアノブ変更工事事例

一般的な丸く握って開閉するスタイルのドアノブは、握力の弱くなった高齢者にとって回しにくいもの。一日に何度も開け閉めするドアが使いづらいくらい、思った以上にストレスになります。そこで、握らなくても動かせるレバーハンドル式のドアノブに変更しました。少ない力で開閉可能なので、荷物を持ったときでもラクラク。小さいお子様やハンディキャップをお持ちの方でも使いやすいユニバーサルデザインです。



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(東京都渋谷区) 運営管理責任者 和氣美枝さん

第三者から何気なく発せられた「偉いね」「頑張ってる」という言葉。でも、今まさに家族の介護に直面している介護者は、悪意のないそれらの言葉にさえ傷つくほど余裕の無い状態かも知れません。そんな介護をとりまく現状の厳しさについて、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に、語っていただきました。

介護者に声をかけるときは「もし自分なら?」の視点を大切に。

「あなた、いいお嬢さんね。お母様も嬉しいと思うわ」。そんな第三者の言葉に傷つく介護者がいます。母は嬉しいはずがない、自分に介護されて申し訳なく思っている、という気持ちによるものです。

かくいう和氣さん自身も、「お母さんが寂しそうだから早く帰ってあげてくたさいね」というケアマネージャーの何気ない言葉に落ち込んだことのある経験者。他意はないと分かっている、自分の仕事やプライベートの時間を否定されたように感じてしまう、それが介護の辛さであり、現状です。

第三者から見ると、「要介護1」の家族より「要介護5」の家族を介護する方が辛そうに思いがちです。でも要介護度はあくまでも介護状態の区分。介護する親が要介護1でも要介護5でも「大変」なものは「大変」で、「大変」に尺度はありません。

空き家に係る譲渡所得の特別控除の特例

(平成28年度税制改正大綱より)

平成28年度税制改正大綱には、一人暮らしの親が死亡し、空き家となった実家を相続して売却した場合、その譲渡所得から3000万円が控除される制度が盛り込まれました。主な適用要件は次の通りです。

- 昭和56年5月31日以前に建築された家屋であること
- マンション等の区分所有建築物でないこと
- 一定の耐震工事を行うか、家屋を取り壊してから売却すること
- 平成28年4月から平成31年12月までの売却であること
- 相続時から3年を経過する日の属する年の12月31日までに売却すること
- 売却額が1億円を超えないこと
- 相続時から売却時までずっと空き家であること
- 要件を満たす証明書を役所等から発行してもらうこと

スマイルケアカスタマーセンターでは、空き家売却等に関するサポートも行っております。お気軽にお問い合わせください。



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。

平成27年10月27日には、テレビ朝日系列「羽鳥慎一モーニングショー」にコメンテーターとして出演。ドラえもんの声優として知られる大山のぶ代さんの夫で、現在認知症を患う大山さんを介護中の俳優・砂川啓介氏とともに、隠れ介護について働く介護者の視点から意見を述べる。

介護をしている方に声をかけるのはとても大切で、介護者にとっても嬉しいことです。そのときは、少しだけ立ち止まって、「もし自分だったら?」と考えてみてください。そして、介護者自身も、「心が疲れている」と外からの声にも敏感になってしまっていることを忘れずに。些細な言葉に反応してしまうときは、溜め込まずに介護者の会などに参加し、体と心の健康を保ちましょう。

毎日コツコツ健康づくり!

バランス能力を強化する転倒予防体操!

高齢者が転倒しやすいのは、筋力とともにバランス能力が低下しているため。バランス能力とは姿勢の保持やバランスが崩れたときの反応能力のことです。転倒予防において重要な要素です。高齢者の転倒は骨折や寝たきりにつながりやすいので要注意。トレーニングでバランス能力を強化しましょう。

- 【バランス能力強化体操】**
- ① 椅子の背につかまり、足を肩幅に開いて立つ。
 - ② 膝を少し曲げる。

- ③ 片足にしっかりと体重をかけ、反対の足を少し上げる
- ④ 姿勢が安定するのを待ち、静かに手を椅子から離す(1~5秒間)。

※安定しない人は、無理に手を離す必要はありません。各個人の能力や体力に合わせて無理なく行ってください。

- ⑤ 上げた足をゆっくり戻す。今までの動作を左右5回ずつ繰り返す。
- ⑥ 次に、椅子の背につかまり、足先で円を描くように回す。
- ⑦ ⑥の動作を内回し、外回し3回ずつ、左右の足で行う。

シルバー川柳 入選作品

ハイタッチ 腕が上がらず 老タッチ

(北海道 男性 48歳)

〈出典〉公益社団法人 全国有料老人ホーム協会

プロにまかせて安心! 有料老人ホーム選び

(連載第4回)

最低限知っておきたい高齢者向け施設の種類と特徴

たくさんある高齢者向けの住まいですが、大きく民間施設と公的施設の2種に分けられます。公的施設は民間施設より安い料金で入居できますが、その分、入居希望者が殺到し、満室が多いのが難点。民間施設は、公的施設よりは

高いものの、最近は様々な企業が参入してきており、料金をかなり安く設定している施設も増えてきました。空室も全国的にまだまだ余裕があるので、近頃は待機者約50万人と言われる公的施設の特別養護老人ホームに申込みを

高齢者の住まいの選択肢

運営	施設種類	自立	要支援	要介護	入居期限	空室状況	特徴
民間施設	有料老人ホーム(介護付)	△	○	◎	長期	比較的 空室あり	介護スタッフが24時間365日常駐している。
	有料老人ホーム(住宅型)	○	◎	○	長期	比較的 空室あり	自分に必要な介護サービスだけを受けられる。
	サービス付き高齢者向け住宅	○	◎	○	△ (身体状況による)	比較的 空室あり	自分に必要な介護サービスだけを受けられる。
	グループホーム	×	△	○	△ (身体状況による)	満室が多い	身の回りのことがある程度できる認知症の方対象の少人数制の施設。
公的施設(社会福祉法人・地方公共団体・医療法人社団)	特別養護老人ホーム(特養)	×	×	◎ (要介護3以上)	長期	満室が多い	費用負担が少ない。重度の方や緊急性の高い方が優先。 ※待機者全国で約50万人
	老人保健施設(老健)	×	×	◎ (要介護1以上)	期限付き (約3ヶ月程度)	満室が多い	在宅復帰を目的としたリハビリ施設という位置づけ。
	介護療養型医療施設(療養病院)	×	×	◎ (要介護1以上)	期限付き (長期もある)	満室が多い	長期療養が必要な慢性期の患者が対象。 ※国は廃止を検討中

トータルライフケアサービス Smile Care スマイルケア

- 本部 カスタマーセンター 〒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
- 西東京 福祉用具販売&レンタル・住宅改修 〒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
- 東久留米 居宅介護支援事業所 〒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
- 『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方はカスタマーセンターまでご連絡ください。
- 【発行】フォワード98株式会社
〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2F TEL:03-5338-1198 FAX:03-5338-0297
株式会社アスモ
〒165-0026 東京都中野区新井1-26-4-2F TEL:03-5318-4017 FAX:03-5318-4008

お知らせ スマイルケア西東京では、ホームページ上のデジタルカタログから注文ができるようになりました。http://www.smile-care.jan.com

しておき、順番が回ってくるまで民間施設に入居する方もいます。

『シニアハウスコム』
www.asumo-seniorhouse.com

「シニアハウスコム無料相談ダイヤル」
0120(5)318(7)77
受付/9時~20時(土日含む) ※相談員対応

(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。

体操は、転倒防止のため安定した物につかまって行ってください。