

暮らし悠々



2017年6月25日発行

Vol.24

『暮らし悠々』の定期購読(無料)をご希望の方は、スマイルケアカスタマーセンターへ

カスタマーセンター
電話番号



0120-098-298

特集

「楽しみながらお片づけ」して心にも空間にもゆとりを

年を取ると体を動かすのが億劫になり、ちょっとした片づけや整理整頓も面倒に感じがち。でも、「義務」や「仕事」ではなく、「楽しみ」としてのお片づけならどうでしょう。今回は、雑誌「CHANTO」にてお片づけ教育賞を受賞し、「お片づけ先生」としても知られる整理収納アドバイザーの伊東裕美先生に、楽しみながら行うお片づけのコツを伝授していただきました。1人ではなかなか難しくても、子どもや孫たちと一緒に実践すれば家の中はスッキリ、心も暮らしも軽やかになるはずですよ。

「大人も子どもも楽しみながらお片づけ」を推奨する伊東先生は、片づけを遊びに変える達人です。幼児向けのお片づけ教室等で人気を集めるそのノウハウは、もちろん高齢者の視点から見ても役立つもの。日々の暮らしを楽しく、そして明るくするお片づけをマスターするために、基本となる4つのステップを覚えておきましょう。

STEP 1 「考える」

お片づけの第一歩は、自分が何が好きで、どんな暮らしがしたいのか考えること。「もう歳だから」と諦めずに、生活を積極的に楽しむことこそ「楽しみながらお片づけ」への近道です。たとえば、お料理しているときが一番楽しいなら、「もっとキッチンを使いやすくしたい」という答えが見えてくるもの。なるべく具体的に、自分の心に正直に考えることが大切です。

STEP 2 「小さな1か所を決める」

どんな暮らしがしたいのかイメージできたら、次のステップは小さな成功体験を積み重ねること。漠然と「キッチン全体を片づけよう」と考えてはいけません。今日はキッチンの引き出し1段目、明日は2段目...というように小さなところから整理をスタートし、少しずつ

スッキリさせるのがコツ。その達成感が、楽しみとなりお片づけ大成功のカギになります。

STEP 3 「使っている物と使っていない物に分ける」

キッチンの引き出し1段目を片づける場合、まずは中の物を全て出します。次に、それら一つ一つを手を持ち、その部屋、つまりキッチンで「使っている物」と「使っていない物」とに分けます。この作業の結果、ほとんどの方は、いかに多くの使っていない物を所有していたか実感するはず。キッチンで使わない物は、使う部屋に移動するのは当然のこととして、もう使用しない物についてはリサイクルショップに持ち込んだり、綺麗な物ならお友達同士のお茶会の際に「喜んで使ってもらえそうな方」に譲るという方法などで手放しましょう。

STEP 4 「収納する」

分ける作業が終わったら、「使用頻度が高い順に使いやすい位置に」に収納します。この収納するという作業も、お片づけを楽しむポイント。今は、様々な便利グッズや収納用品が簡単に手に入ります。お部屋の雰囲気に合わせて楽しみながらグッズを選べば、出来上がるまでワクワクします。

注意点としては、収納計画を考えるのは、このステップ4の段階になってからということ。ステップ3の分ける作業の前にグッズを買ってしまうと、物がうまく入らず、結局無駄にしてしまいがちです。また、何をどこに収納するか決まったら、その場所に「名前」を付けることを忘れないでください。そうすることで、どこに収納されているかすぐ判断でき、使うときも迷わず取り出せます。



付けることを忘れないでください。そうすることで、どこに収納されているかすぐ判断でき、使うときも迷わず取り出せます。

取材協力

「お片づけ先生」
伊東 裕美



整理収納・家事代行サービス「Pleasure life」整理収納部門責任者。「大人も子どもも楽しみながらお片づけ」を推奨。個人宅でのお片づけサービスのほか、お片づけ講座も大人気。雑誌「CHANTO」にてお片づけ教育賞を受賞。ショップチャンネルにて「多機能性クラフト収納」商品アドバイザーとして出演中。2017年秋、著書出版決定。

【URL】 <http://www.pleasurelife.biz/>

お問い合わせ

042-469-2291

孫にできる 介護のサポートとは？

孫世代が介護に参加することにより、親の負担が減るだけでなく「家族みんなで要介護者を支える」という気持ちを共有することができ、孫は、介護においてどんな役割を果たせるでしょうか。

◎要介護者との会話やスキンシップ。

孫とのふれあいが生き甲斐という祖父母は多いもの。一緒にお話ししたり、肩を揉んであげたりするだけで喜ばれます。

◎介護中の親の悩みの聞き役。

介護をしていると様々な悩みや辛いことに直面します。そんなときは、誰かに話を聞いてもらえただけで気持ち楽になります。

◎要介護者の見守り役。

食事やトイレの世話だけが介護ではありません。誰かが要介護者の様子を見てくれるだけで、メインの介護者は出かけたりの用事を済ませたりすることができ、

◎様々な情報検索や収集。

IT関連は得意という孫世代も多いことでしょう。スマートフォンやパソコンで介護に役立つ情報を調べるのも立派なサポートです。



お知らせ

シルバー川柳 入選作品

見栄と欲捨ててしまえば生き仏

(静岡県 男性 91歳)

（出典元）
公益社団法人
全国有料老人ホーム協会

いつもご愛読ありがとうございます。「暮らし悠々」は、次号「25」より年4回発行の季刊誌にリニューアルすることになりました。発行月は6月・9月・12月・3月となります。どうぞお楽しみに。

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

介護はいつかは終わるもの。そして、終わるといことはずっと同じではなく、変化するという事です。要介護者の容態や行動がこれまでと違うものになったとき、介護者はその変化にどう向き合っていくべきでしょうか。ワーク&ケアバランス研究所主宰の和氣美枝さんに、自らの介護体験を踏まえて語っていただきました。

要介護者の容態変化を見極めて適切な選択を。

当欄がスタートしてから早2年。その間、アドバイザーである和氣さんが介護する母親の容態も変化してきました。介護保険の限度額内で収まっていたケアプランも、今では自費サービスも交えたケアが必要な状況に。月の支払いは、最高で5万円台後半になることもありま。

そんな中、和氣さんが頭を悩ませたのは、母親がデイサービスの迎えが来る前にひとり歩いて施設に行ってしまうようになったことです。幸い大事には至りませんが、これでは安心して会社にも行けません。

もともとは家で待っていられたのに、「迎えが来るまで待てなくなった」という容態変化に、和氣さんはどう対応すべきか考えました。訪問介護を利用したり、自分の出社時刻を遅らせたりの選択もありましたが、最終的に和氣さんが選んだのは玄関に見守りカメラを設置すること。母親の動作が

リアルタイムで検知でき、スマホへの通知等、和氣さんが望む機能を備えた見守りカメラの費用は約1万円。今のところ、母親は「お迎えが来るのを待つ」ということをきちんと思い出せており、和氣さんはスマホに釘付けになりながら出社しています。

和氣美枝
(一社) 介護 職 防 止 策 促 進 機 構 代 表 理 事。ワーク&ケアバランス研究所主宰。32歳から同居の母を介護している現役介護者。2014年7月「ワーク&ケアバランス研究所」立ち上げ。介護職防止コンサルティングや介護者支援活動の他、介護コンサルタントとしてのメディア出演等も行っている。現在、毎日新聞出版より著書「介護職しない、させない」を発売中。



7月のトピックス

土用の丑の日にいかが? 摂食回復支援食の「愛知県三河一色産うなぎ」

大塚グループの経腸栄養剤メーカーであるイーエヌ大塚製薬株式会社から、咀嚼力が低下した高齢者や摂食機能が低下した方向けに、摂食回復支援食としてのうなぎが販売されます。6月26日から8月31日までの限定販売で、使ううなぎは愛知県三河一色産。独自の技術で食材本来の形や味、栄養素を保ちつつ、咀嚼困難者にとって食べやすい小骨や皮は舌で崩せるやわらかさに。通信販売で全国発送も可能なので、土用の丑の日に、親しい人や離れて暮らす家族に贈るのもおすすめです。うなぎを食べて、暑い夏を元気に乗り切りましょう。



お問い合わせ 0120-400-141 (平日9時~17時)

相続Q&A 第12回 自筆証書遺言書の検認手続きについて

Q (質問)

自筆証書遺言書の検認の具体的な流れや実際の手続きを詳しく教えてください。

A (回答)

公正証書遺言を除く遺言書の保管者またはこれを発見した相続人は、遺言者の死亡を知った後、遅滞なく遺言書を家庭裁判所に提出して、その検認を請求しなければなりません。検認とは、相続人に対し遺言の存在及びその内容を知らせるとともに遺言者の真意を確保するため、遺言書の形状、加除訂正の状態、日付、署名など検認の日現在における遺言書の内容を明確にして遺言書の偽造変造を防止するための手続きです。遺言の有効・無効を判断する手続ではありません。一般的な添付書類は、次の通りです。

・申立書

・遺言書

遺言者の出生から死亡までの戸籍謄本
相続人全員の戸籍謄本
申立後、裁判所から検認を行う日の通知が相続人に届きます。申立人以外の相続人が検認期日に出席するかどうかは各人の判断に任されており、全員がそろわなくても検認手続は行われます。

! (教訓)

相続の実務においても、自筆証書遺言がある場合、家庭裁判所の検認を経て検認済証明書が付与されたものでなければ法務局や金融機関等で手続きができないことが多いのが実情です。検認申立ての準備から完了までは、添付書類の戸籍を集める時間も含めて、通常3~4か月はかかるのではないでしょう。

シリーズ第10回 介護ここがポイント

梅雨の季節の介護は「ニオイ」に注意

生活空間の中に悪臭が漂っていると大きなストレスになります。今回は、介護をする人もされる人も快適に過ごすための「ニオイ」対策をご紹介します。

① 排泄のニオイ

使用済みのおむつやパッド等はすぐにビニール袋に入れて密封しましょう。袋を二重三重にすることでニオイを抑えることができます。また、オムツを新聞紙でくるんでから捨てるのも効果的。尿は、空気に触れたり便と混ざったりするとアンモニアを発生させるので、なるべく手早く作業するのがコツです。重曹や消臭スプレーの利用もおすすめです。



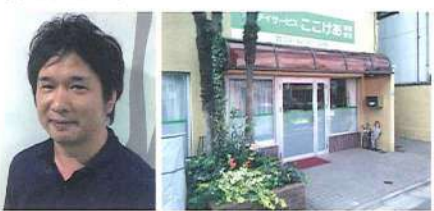
② 寝具のニオイ

簡単に洗濯できないものなので、防水シートや尿取りシートで保護して汚れを防止します。おむつなどは、横漏れしないようサイズの合ったものを。

③ 口臭

適切な口腔ケアで高齢者特有のニオイをある程度解消できます。お酢やうがい薬を垂らした水をガーゼに染みこませ、口内の食べかすを取り除きましよう。その際、舌も一緒に拭うのが大切です。舌苔がある場合は専用ブラシ等を使って取り除いてください。

(取材協力)



デイサービスここけあ練馬豊玉
栗原 佳之 (株式会社グラッドケア代表取締役)
◎所在地/練馬区豊玉北2丁目 鳳月第一ビル1F
〈電話番号〉 03-6914-7334
食支援や自宅から出来るリハビリ、レクリエーション情報をお伝えしていきます。お問い合わせは「デイサービスここけあ練馬豊玉」まで。

トータルライフケアサービス Smile Care スマイルケア

スマイルケア西東京

福祉用具販売・レンタル&介護リフォーム

介護用品はいつでも **全商品30%OFF**

即日納品OK! 日・祝日納品OK!アフターケアOK!
(事前予約が必要となります)

カタログ請求・ご注文
お問い合わせは **042-439-5544**

〒202-0022 東京都西東京市柳沢2-2-3 FAX:042-439-5420
(日曜日、第1・第3土曜日定休)

スマイルケア東久留米 居宅介護支援事業所

新規開設 スマイルケアリフォーム部

スマイルケアカスタマーセンター

不用品処理など日常生活の困りごとから留守中のご自宅の維持管理、不動産の売却・購入・買い替え、相続対策など専門スタッフがサポートを行っています。

まずは、お気軽にご相談・お問い合わせ下さい。

無料相談ダイヤル **0120-098-298**

〒164-0011 東京都中野区中央1-1-1 2階 FAX:03-5338-0297
(水曜日、第1・第3火曜日定休)

〒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)

バリアフリー工事、水回り工事、外装工事、内装工事、小工事など
お問い合わせは上記スマイルケアカスタマーセンターまで

有料老人ホーム選びのお手伝い

シニアハウスコム

有料老人ホーム・シニア向け住宅紹介サイト

<http://www.asumo-seniorhouse.com>

特徴① 入居しないと分からない施設の雰囲気や口コミをご紹介します。

特徴② 施設と入居者を探している方を結びつけるマッチング機能も付いています。

直接お電話にてご相談も可能

【無料ご相談ダイヤル】

0120-5318-77

受付時間 9:00~20:00(土日含む)
※相談員対応

うか。すなわち、その間は遺産分配手続きに入れない、ということ。このことも自筆証書遺言のデメリットとなるため、公正証書遺言の作成を勧める専門家が多いのです。

相続診断士とは
相続の基本的な知識を身に付け、相続診断ができる資格「笑顔相続の遺言案内人」として、相続について知識のない相続関係者からヒアリングし、必要な場合は依頼者と各分野の専門家である弁護士や税理士等との間に立ち、情報の整理や問題点の明確化を行う。

相続診断協会 笑顔相続最前線(2020)より抜粋