

# 長いマンション暮らし

マンション暮らしマニュアル・2018

●危機対応おさらい編

●百歳人生への道のり編



不動産  
みの産

千葉県松戸市東松戸2-2-21

TEL:047(700)5816

<http://www.minosan.co.jp/>

※このマニュアルは、千葉県北西部地域を対象にしています。文中の記載事項の詳細は、各地区の市役所か、該当部所に問い合わせ下さい。



# もくじ

緊急事態が発生する場合をいろいろ並べてみました。 ..... 1

## 第1部

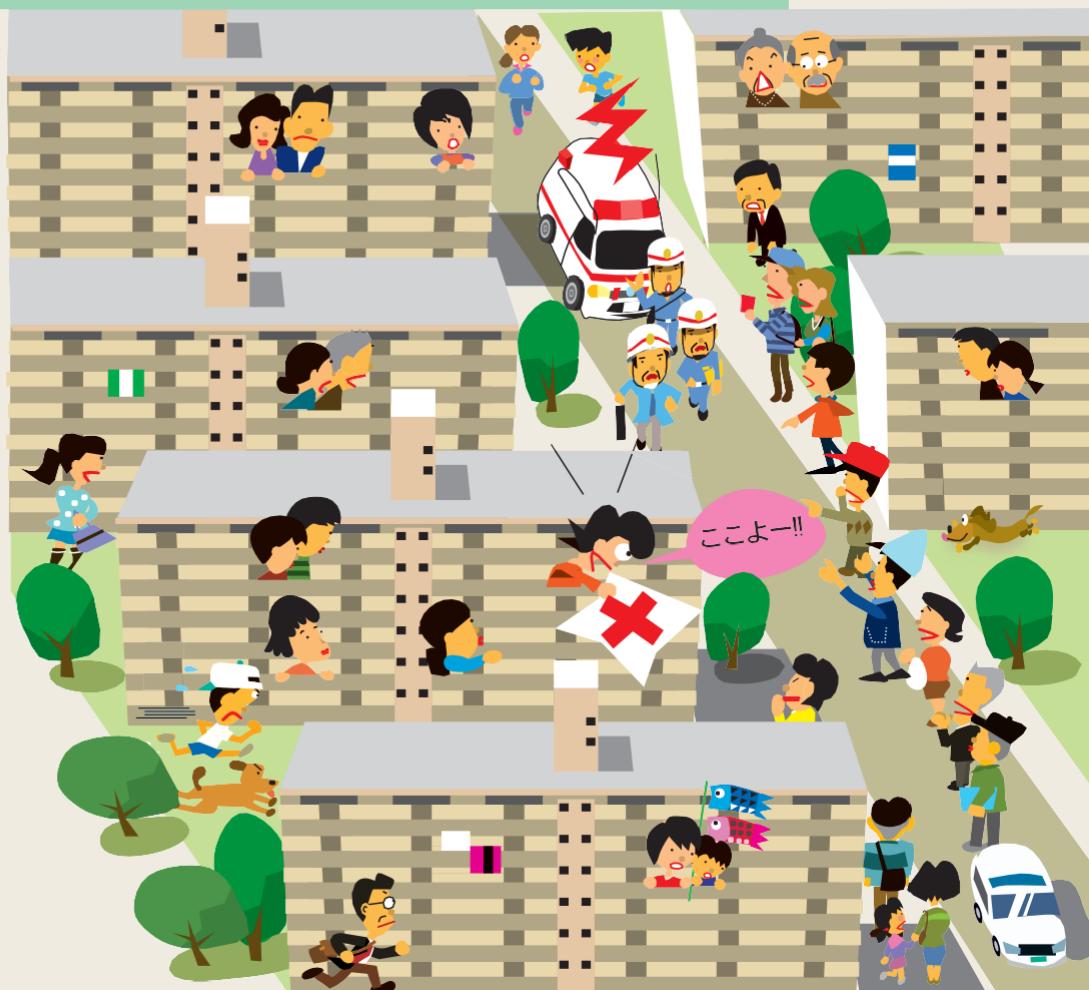
マンションの危機対応を、おさらいしましよう。

はじめに .....	突発時こそ落着いて。 あっ、鍵がない!! .....	2
地震 .....	振動終了と同時に火元確認。 防火管理者に知らせる。すぐ室外に出ない。 在宅避難。	3・4
火事 .....	初動の5分間が勝負の分かれ目。周囲に知らせ、協力を頼む。 119番に知らせる。 初期消火の限界は天井に火が回る迄。 煙に囲まれた!!即脱出。	5・6
水漏れ .....	マンションの水漏れは一戸だけで済まない。 水漏れ箇所は探すのが大変。	7・8
電気 .....	電気器具から発火する。	9
警察 .....	ひったくり。ふりこめ詐欺。不審者。空き巣。自転車。	10
建物を良く知ろう1	水廻り。停電時。火災時。	11
建物を良く知ろう2	テレビ受信。防犯。ペット飼育。引越。	12
リフォームはバリアフリーで。	何よりも、毎日が安全に暮らし易く。	13
最新リフォーム事情	水廻りのリフォームはガス・セントラル方式。	14
防災学習・マンションマナー	西部防災センターで防災学習。	15~16

## 第2部 いま、マンションは、建物も居住者も高齢化している。

マンション高齢者、これから道のり	マンション居住者の健康を守る。	17・18
高齢居住者を支援する。	困った事何でも相談。多くの人が見守る。	19・20
介護保健。	介護認定の申請。介護保健で受けられるサービス。	21・22
不安渦巻く認知症。	認知症の症状と対応。認知症の人へ気配りは。	23・24
介護施設いろいろ。	出るか、通うか、買うか、借りるか、決断。	25・26
人生100年時代。	充実した毎日にはどうすれば....。レクリエーションを。	27・28
急病、怪我、変死。	孤独死はひと事で無い。	29
葬儀のいろいろ。	葬儀前後の流れ。葬儀の新しい風。	30

# 突発時こそ落着いて…。



**この** 所毎日の様に、高齢化社会へ一直線等と呼ばれ続けています。街に出ると年配者の姿が多く見られます。マンション団地内でも、高齢者だけの所帯が多くなりました。中には単身者の方もおられ、こうした現象は社会問題にもなっています。長いマンション暮らしもマンネリ化すると、入居時にはしっかり確認していたマンション規約も、何時の間にか忘れてしまいます。そんな中でも事故はお構いなく高齢者に降り掛かります。その時、私達は慌てふためき、なかなか対応出来ません。

**マンション危機管理規約をもう一度確認しよう。**  
いまお住まいのマンションを、終のすみかにするとした居住者も急激に増えています。建物も老朽化するのと併せ、マンション居住者の危機対応意識を、改めて学習し、確認してみましょう。

はじまりは  
**あつ、鍵がない!!**



他に手段がなければどうしようもありません。  
すぐ鍵屋さんを呼んで開けて貰う。これは「壊す」事と同時に新鍵との交換になる。壊し代と新鍵代両方がかかるので、とんだ出費です。

\*管理組合に保管しているマスターキー、スペアキーを使用出来ればいいが、マンション毎に要確認する。

●普段から近くのロックサービス店を控えておく。  
「NTTタウンページ」の鍵欄参照。

# 地震。

昔から、地震・雷・火事・親父と云われ、地震は一番怖いものとされています。建物の倒壊等で死傷者も多数発生します。マンションは強固な建物ですが、油断は禁物です。

## 振動終了と同時に火元確認。



地震で一番怖いのは、揺れの強さは勿論ですが、地震後の火事の被害があげられます。揺れがおさまった直後は、台所等の火元に直行し、きちんと点検しましょう。

### 火気の使用厳禁。

火元の点検が済んだからといって、直ぐに火気の再使用は出来ません。配管や配線の具合が確認される迄は控えましょう。

### 慌てて外に出ない。

地震直後の外部は何かと混乱しています。何が壊れて倒れてくるか分からず大変危険です。あたりが治まる迄待ちましょう。

### 防火管理者に報告する。

マンションでの火災は一部屋だけの消火だけではすまない所が特長です。他部屋と連携して全体の安全を護らなければなりません。

### 正しい情報をキャッチする。

地震直後は情報が錯綜し、間違った情報に、振り回される恐れがあります。まずは建物周辺がどうなのか、その環境を把握する事が非常に重要です。確かな情報は、ラジオ放送が一番早く、正確に伝わります。その状況により、避難場所を決め、隣近所の人達と協力しあい、落着いた行動を取りましょう。

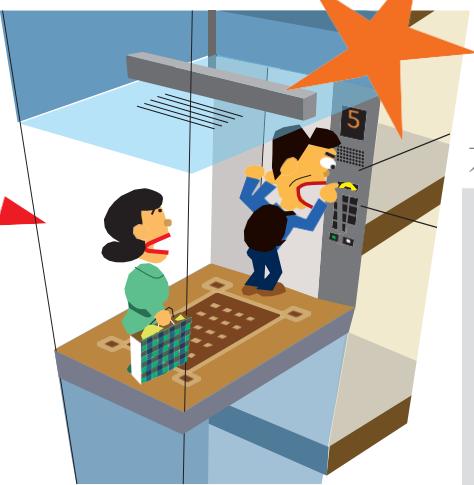
マンションは梁・柱・壁で小部屋に仕切られ、倒壊には強い。



# EVが途中で止まった!!

**震度3でも停止した事がある。**

いまのエレベーターは、リレー式や電子式等があり、各フロアに自動停止したり、停電時でも「自動着床装置」により、最寄りの階に止まるものもあります。



## ●家族と直接連絡が取れない場合。

\*NTT災害伝言ダイヤル。

171のガイダンスに従い「録音」か「再生」を選択する。

\*携帯電話用災害伝言板。

各携帯の公式メニューから災害用伝言板を選択する。

万一止まつたら。



タッチ

外部の情報センターに通報されます。  
24時間・365日対応。。

どうしましたか?



## 規模地震時の避難場所は。



市が指定する避難場所



避難所には、避難場所兼収容避難所、避難場所、広域避難場所の3種類がある。住民は最初に町内会が指定している場所に集合し、そこからは責任者の指示に従います。



+  
応急救護所が併設されている避難所もある。災害時の負傷者に応急的な手当てをする。



## 在宅避難。

避難所はどこも満杯。

マンションは鉄筋コンクリート造りなので、災害時でも倒壊し難い建物です。もしも無事であれば、地震発生「まずは避難所へ」という思いを止め、取り敢えず自宅内に留まる。自治体も推奨している「在宅避難」です。



避難場所兼収容避難所  
市内の市立小・中学校が多い。



簡易水洗式仮設トイレ  
避難所にある、マンホール直結型。水は井戸からの手押しポンプ。



広域避難場所。  
地震や火災等、大規模災害時に避難します。  
多くの市民を受け入れるだけの広さを有しています。  
大型公共施設、大学キャンパス等。



避難所

避難所へは3日分位の食料・水を用意します。非常用持ち出し袋に入れるもの。

### 身の廻り

缶切り・栓抜き・紙皿・紙コップ・水筒・10円硬貨(公衆電話用)・防寒具・カードや鍵類・貯金通帳・印鑑・免許証・権利書等  
貴重品類

### 器具類

卓上コンロ・ガスボンベ・固形燃料・マッチ等の火気類・懷中電灯・携帯ラジオ・予備電池・救急箱・ナイフ・石鹼

### 食品類

飲料水9ℓ・野菜ジュース200ml 3本・ご飯缶詰3缶・切り餅1袋・肉魚缶詰3缶・野菜の缶詰3缶・乾パン缶詰・板チョコ1個。

ケータイは肌身離さず。

全部入れると、大量で重たい。  
男性20kg、女性15kgが一杯。  
家族で手分けして当たる。



※避難場所の問合せ窓口は、各市の危機管理の担当部署。

# 火事。

## 初動の5分間が勝負の分かれ目。

いまの火災は何処からでも発生する。

昔の火災は、台所や風呂場、寝たばこ等火の氣のある所に限られていたが、現代の火災は所構わず、24時間発生するのが特長です。中でも電気関係の火災が多く、トラッキング現象やジュール熱といった、普段火の氣のない所から突然発火するのが厄介です。その予防には、電気火災の知識が必要です（P10後述）



周囲に知らせ、協力を頼む。とにかく沢山の人に応援を頼む。



# 119番に通報する。

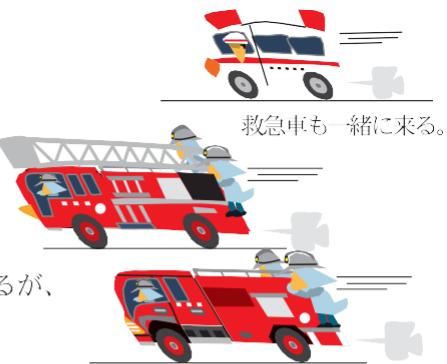
消防車・救急車ともに  
料金の請求は無い。



初期消火の段階でも迷わず通報。

通報があり次第、最寄りの消防署  
から消防車、救急車が出動する。

到着時間は、その時の状態にもよるが、  
大体5分が目安となる。



救急車も一緒に来る。

## 初期消火の限界は、 天井に火が回る迄。



初期消火に近隣者も一緒に、精一杯努めたが、  
炎が天井部迄届いた。もう手出し無用、退避する。

## 煙に囲まれた!! 即脱出。

### ●火より怖い一酸化中毒。

火災での死亡原因には、火傷と  
同じく一酸化中毒が挙げられて  
いる。殊に一酸化中毒は後遺症も  
残り、後で深刻な事態になる事も  
あります。火災現場では特に煙りを  
吸い込まない事が肝心です。



煙の下を濡れたシーツを被って走る。

## ここからの消火は プロに任せる。▼

素人は大変危険。

各階に設置されている。  
ここからホースを接続し、  
放水開始する。



③消防士がホースを接続して放水開始。

②連結送水管  
に接続する。

①ポンプ車が到着。



玄関を出た所のマンホール内にある。火事場の心強い味方。



住宅用消火器具



電池式

●住宅用火災警報器

室内の火災発生をいち早く  
感知し、音や音声で知らせる。  
¥4,000~15,000

幼児の近くに  
ライターは禁物。

液体式・粉末式

●住宅用消火器

火元に一番近く、早く  
で使用される小型消火器。  
¥12,000前後(寿命10年位)



協力/松戸市消防局

# 水漏れ。

マンションの水漏れは一戸だけでは済まない。

マンションは集合住宅ですから、何か事あると、上下階、両隣りに迷惑が掛かります。特に水廻りの注意は普段から心掛けましょう。

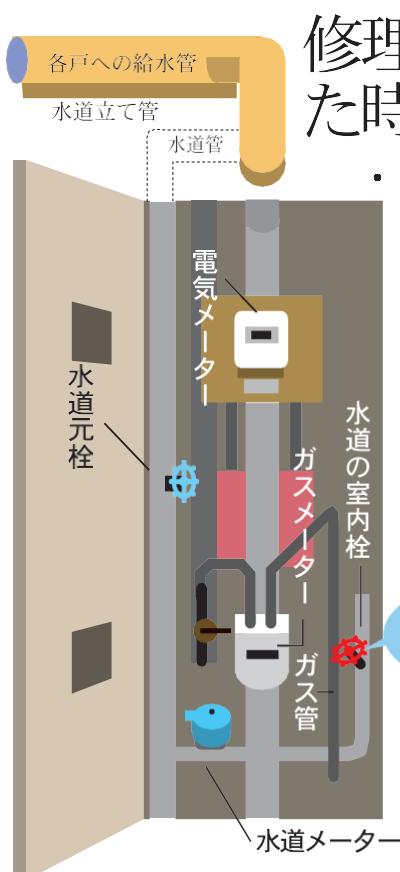
水漏れ根源を探すのが大変。**漏水箇所によって、補修工事が激変。**

漏れた水は下へ下へと小さな隙間の間を伝って流れています。必ず真下に流れるとは限りません。時にはとんでもない所に流れていく場合もあります。破損箇所が床下や壁中にあると、補修も大変で、費用も時間も掛かります。



信用する工事店に電話する。

水道工事店は馴染み薄い所だけに、心当たりもなく戸惑います。こんな時は、都道府県指定の地元工事店に頼むのが無難です。予め状況を伝え、概算の費用を聞いた上で依頼しましょう。



修理箇所が分かつた時点で見積り。  
… 確認後に工事開始。

修理する箇所によって費用も大幅に変わってきます。いい加減な話だけで済ませていると、修理代金を巡り、トラブルに迄発展します。修理当日は、取り敢えず応急処置に止め、後日きちんとした見積もりをして貰い、納得し、確認した上で進めましょう。

水漏れの激しい時は、一旦水道バルブを閉める。

## 管理組合総合保険

マンション管理組合では、共用部分のリスクを包括的に補償する「管理組合保険」に加入している所が多い様です。上階の水漏れで、階下が汚れた場合等にも適用されます。

上階の水漏れは、壁をつたつて下の階の壁や棚を汚してしまいます。  
(階下の補修は保険適用)



※民間の損保会社が扱っています。

# 水道・ガス。



## ガス爆発。日常、災害時とも大事故になる。

ガスの復旧工事は、電気・水道より遅い。  
普段からガス点検には注意しましょう。

最近はオール電化マンションも増えてい  
ます。



一度依頼して、良い工事店があれば、メモして置きましょう。



▼ 熱湯や油は出来るだけ流さない。  
排水管を傷めます。



### ガス器具。

家庭用都市ガスは、地域に

よってガス会社が違います(京葉ガスでない所もある)。

ガス器具は、京葉ガス用の**13-A**と表示が  
ある器具を使いましょう。

(松戸市・市川市・船橋市・習志野市・白井市・  
鎌ヶ谷市・柏市の一部・流山市の一部)。

※千葉県北西部の各市は殆ど京葉ガスです。

水道・千葉県水道局お客様センター

☎ 0570-001245 平日 8.45~18.00

土 8.45~17.00

ガス・京葉ガスお客様コールセンター

☎ 047-361-0211 月~土 9.00~19.00



### ●ガス洩れ専用電話。 ☎ 047-325-1049

ガス洩れやガスに関する緊急事態に対応します。

24時間・365日。

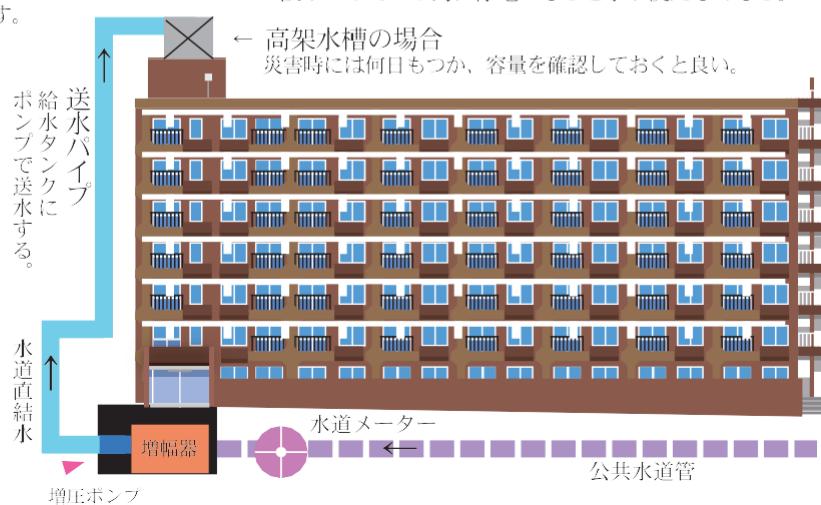


日付 · 用件 · 工事店 · 担当者 · 電話 · 費用

●各市の水道局が指定する優良工事店から選ぶ。

▲ 上水道は地上から 高い給水タンク迄モーターで汲み上げている為、停電になると水が使えなくなる。

← 高架水槽の場合  
災害時には何日もつか、容量を確認しておくと良い。



# 電気。

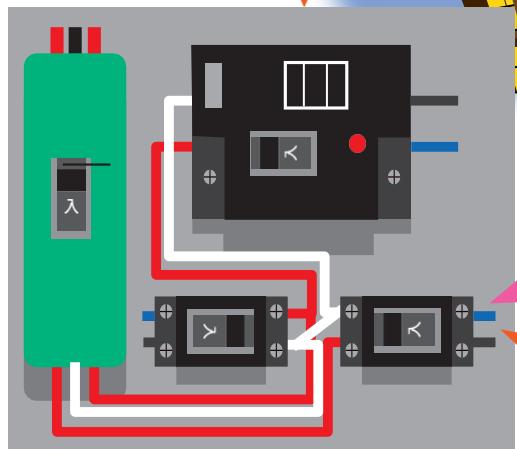
## 停電だ!!

1戸だけの停電か?

漏電遮断器

分電盤を確認する。

アンペアーブレーカー  
通常30A  
二戸でそれ以内に  
する。契約の為



もし全戸消えていたら、台風や落雷、交通事故等による為、復旧を待つ。

全館停電の時には、館内通路の蓄電池が点灯し、眞っ暗にはならない。

切っていたブレーカーがあつたら、過使用の電気器具を減らし、**入**にする。

**ブレーカー** 部屋数に応じて回路が分かれる為、2~4器位ある。

※感震ブレーカーのすすめ 地震火災の50%以上は電気火災。通常のブレーカーは、漏電には反応するが、地震火災時には効力がない。感震ブレーカーは、設定以上の揺れを感じると、自動的に電気を止める機器。簡単に取付けできる。市販¥3,000位

## 電気器具から発火する!!

トラッキング熱  
tracking



冷蔵庫や洗濯機等の裏のコンセントに、プラグを差し込んだままにしておくと、埃が付着し、絶縁状態が悪くなる。更に湿気が加わると、ショートして発火に至り、火災が発生する。不在時でも時を選ばず発火するので怖い。近年マンション火災の第一原因といわれ、要注意とされる。

\*ブレーカーはトラッキング熱には作動しません。洗濯機・冷蔵庫・本棚等の裏のコンセントは時々拭き取りましょう。

## 台風・竜巻には。

風による飛来物は危険です。カーテンを閉めましょう。



カーテン



東京電力委託調査機関

関東電気保安協会

4年に一度漏電等、電気設備の具合を検査する為各戸の内外を点検する。料金の徴収はない。



# 警察。

24時間・365日 110番が対応

## 110番 ひったくり。

ひったくり被害に遇ったら、直ちに現場から110番に通報。警察官が来る迄現場で待機し、奪われた時の状況を細かく説明する。犯人の特長や逃げ去った方向、オートバイのナンバーが解ればそれらも全て報告する。千葉県はひったくり件数も多く、日夜厳戒体制にあります。



## 110番 振り込め詐欺。

毎年の様に騒がれ続けても、依然として被害者が絶えない。高額な金が手に入る為、犯人側は巧妙な手段を使って攻めて来る。最近は役割分担を決めてグループでやっている為、一斉摘発が困難になっている。

※振り込み詐欺専用相談窓口/0120-494-506 平日8:30~17:15

まあ大変じゃない!!  
いくらなの?  
すぐ用意するワ。

怪しい電話があったら、直後に110番に通報。

お婆ちゃん、助けて!!  
会社のカネなくしちゃった。  
直ぐ返さないと  
クビにされ  
ちゃうヨ~。

電話役

被害者は高齢者が殆ど、被害の後で周囲から責められ、うつ病に至る人もあり、2次的被害も深刻になっている。

## 110番 不審者がいる!!

恨みの報復を避ける為、不審者と対面しない。捜索は警察に任せる。



マンションの中には住人だけでなく、一般の人も入る事が出来ます。その中で不審な動きをする人もいるものです。こうした不審者を発見次第、部屋に入つてから110番に通報して下さい。警察官が来る迄不審者を秘かに見張り、人相や立ち去った方向を報告します。



## 110番 空き巣だ!!

空き巣常習者にとって開けられない鍵は極稀で、それだけに油断は禁物です。被害発見と同時に110番通報します。現状をそのままにして、警察官の到着を待ちます。盗まれたものを調べ、カード類が無くなっていたら、直ちに使用停止の手配をします。

防犯登録No.  
車体No.を用意。



使用する直前に盗難が分かる為、びっくりします。すぐに最寄りの交番か各市警察署の加入電話に通報します。警察官が来て実況見分する間に自転車の防犯登録No.と車体No.を届け出します。これが揃わないと捜査は出来ません。無事見つかると警察から連絡が入ります。



1234  
販売店から登録した防犯登録ナンバー  
車体ナンバー

# 建物を良く知ろう。



## 水廻り

水道局の本管から取り込んだ水を、増圧ポンプで加圧し、屋上にある高架水槽に押し上げ、各戸に給水するものと、地下に一旦溜めた水を、屋上の高架水槽に送水しているものがあります。水は、私たちの暮らしにとって生命に関わる重要な源だけに、大切に扱う必要があります。いざ、断水という時の為に、個人毎に約3~7日分の飲料水と飲用以外の水の補充をしておきたいものです。

## 停電時

電気は水と並ぶ暮らしの生命線。特に停電は日常生活の中において非常事態です。落雷や電気工事時の一時停電と違い、突発の停電は地震や火事といった災害と重なる事が多い為、普段から想定しておく必要があるでしょう。電池や簡易バッテリーは十分ですか、確かめて置きましょう。

**エレベーターはどうなる**-EVは「停電時自動着床装置」により、バッテリーが働き、最寄りの階に停止するタイプなら、たまたま乗り合わせた人が途中階で閉じ込められる事はありません。但しその装置がない事もあり、最寄りの階数ボタンを押しましょう。

**夜間には建物全体が真っ暗になるか**-各階通路には非常灯が配備されている事が多く、建物内全部が真っ暗になる事は少ない様です。

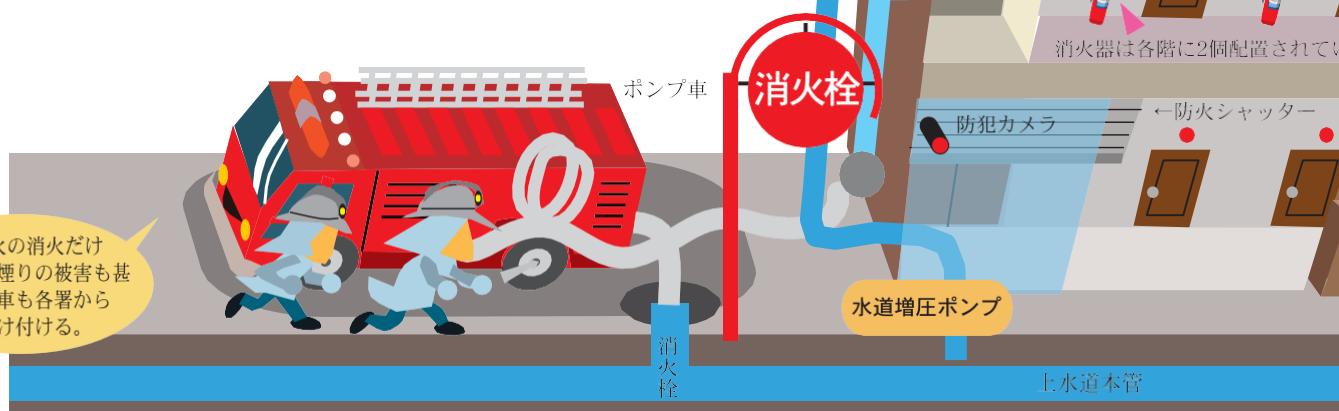
## 火災時

マンション火災は場所が複雑で消火に手間取るもので、万一火災が発生した場合、通報後短時間(状況により、遅れる事も)にポンプ車2台と共に消防隊が駆けつけます。

**ポンプ車が来る迄は自力消火**-放水による消火はポンプ車が来ないと出来ません。各階に備えてある消火器を使う事が出来ます。消防隊は、出火している階の連結放水口にホースを繋ぎ、放水を開始します。ポンプ車の水は4~5分で無くなります。

**玄関前の消火栓が威力発揮**-消火栓からの水はポンプ車で加圧され、放水され、鎮火する迄続けられます。

**防火シャッターは火勢を遮断**-防火シャッターがあれば、火災時には自動的に作動し、EV構を通る火と煙りを遮断します。



蓄水槽の清掃は年1回、  
槽内に入って掃除される。  
時に水質検査も行われる。

高架水槽  
容量・15トン。  
マンション約1日の使用量。



の半分は電池で自動点灯する。



に知らせる。

る。



## テレビ受信

マンションの共同アンテナは、屋上にあり、(パラボラアンテナも設置されている事が多い)地上デジタル、BS(無料放送)は基本、NHK-BS1、BSプレミアムは有料で見られます。(ハイビジョン放送も、ハイビジョン受信器やBSデジタルチューナーで可能)。その他は各戸で専用器具を備えて下さい。

## 防犯

新しいマンションはオートロック式が増えています。不法侵入者に対してセキュリティ対策としては、外部からの出入り口に24時間監視の防犯カメラを設置したり、居住者の方は不在の時は入口ドアとベランダ窓の戸締まりを忘れない事が大事です。防犯シールやステッカーも有効の様です。

## ペット飼育

犬や猫といったペットは家族の一員として、私達の暮らしに潤いと癒しを与えてくれます。しかしマンションでは様々な問題が発生する為、飼育を禁止している所も多数あります。観賞魚や小鳥は飼える所があります。



## 引越し

余り頻繁にされる事ではありませんが、当事者にとっては一仕事です。居住年数が長い程、所持道具が増え、その始末が厄介です。市役所へ直に相談して下さい。この際も必ず事前に見積(無料)をとり、確認する事が大事です。引越しの際、一度に大量のゴミ出しも止めましょう。の通り、綺麗に何れにしろ“立つ鳥跡を濁さず”転居したいものです。



防犯  
カメラ

■粗大ごみ 一边の長さが、各市が定めた長さ以上のもの。

粗大ゴミ処理券(¥1,000)をコンビニ等で求め、各市の粗大ゴミ受付センターへ申込む。

粗大ゴミ処理券  
を貼付ける。



■清掃施設へ持込み 各市の清掃施設へ事前連絡の上持込む。(有料)

■引越しゴミ一括引取りの民間業者 部屋を丸ごと整理する所とか、構造整理専門の所等、多種多様。電話のタウンページ「廃棄物処理」広域フリーダイヤルで展開している所もある。



# リフォームは、バリアフリーで。

※Barrier Free 障害者や高齢者の為に、障害となる物を取り払う事。



## ■何よりも、毎日が安全に暮らし易く。

社会の常識となった「バリアフリー」。

いま、駅や道路、それに街中の主な建物は、どこもバリアフリーを謳っています。それ程、障害者や高齢者に対して、社会の目が優しくなってきた証しなのでしょうか。障害者も高齢者も、街に出ても、安全に動ける事は喜ばしい事です。

こうした思いを、マンションのリフォームにも生かそうとするのが、バリアフリーリフォームです。

生活スタイルに合った形にする。

マンションでの暮らしも、長くなると、子供達は独立し、夫婦だけの暮らしに戻ります。

その様になると、いろいろと使い勝手が悪くなり、住み辛くなるものです。

リフォームのきっかけといえるでしょう。

リフォーム前に、日常動作の問題点を整理する。

高齢者は、筋肉が弱くなり、床に少しでも段差があると、躓いてしまい、転倒し、骨折してしまいます。

床面をバリアフリー(段差無し)にする事は、リフォームの基本です。

リフォーム費用は100~1.000万が目安。

リフォームする工事ヶ所や、材料の品質にもよりますが、工事期間も含め、信用出来る工事店に見積を依頼し、慎重に検討してから発注します。要介護者が同居の場合は、一定額介護保険が適用されます。

マンション管理組合に工事内容を届ける。

専用部分といっても、勝手に工事は出来ません。管理組合の承認が必要です。



下り階段は、とても危険。  
手すりは欠かせません。

# ■最新リフォーム事情。

水廻りのリフォームは、ガス・セントラル給湯方式が主流。

築後、年を経る毎に水廻りの配管が劣化し、システム上の不都合も生じて来ます。

2000年代からはマンションの集中給湯システム化が進み、現在も

この方式が主流になっています。何よりも安全。

お湯が使いた

い時にいつでも

使える便利さが喜ばれています。この工事には床下

配管が一新される為、時間と費用が見込まれます。

**ユニットシステムと一体。**

ユニットバスやシステムキッチンと併用する事で、

商品バリエーションが豊富に揃い、お気に入りの商品を選ぶ事が出来ます。

お部屋のリフォームは、間仕切りを撤去。ワンルーム形式が普及。

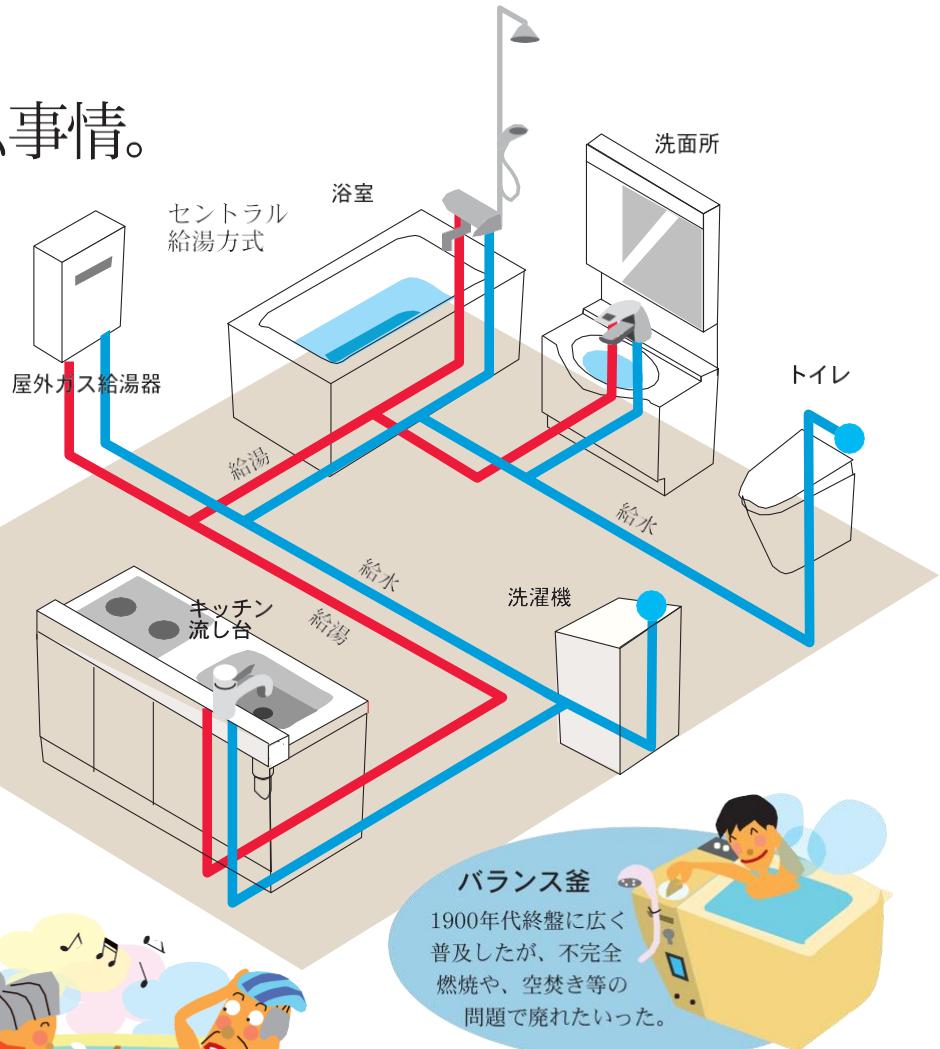
核家族化、少子化、高齢化等に伴い、一戸あたりの居住者も減少ぎみであります。そこで狭苦しい間仕切りを取り払い、広々した空間を楽しむ人が、

増えて来ました。

若い人だけで無く、高齢者も気分一新。

これから的人生を愉しみましょう。

ユニットバス・トイレは、お部屋の中で組み立てます。



## バランス釜

1900年代終盤に広く普及したが、不完全燃焼や、空焚き等の問題で廃れたいった。

バランス釜が無いぶん浴槽が広くなつた。

ガンガン!!

## 悪質リフォーム工事店に注意。



これは乱暴じゃないか。それに高い。  
もう解約じゃ。

●8日以内なら、クーリングオフ(契約解除)出来る。



# 防災学習。

松戸にある

## 千葉県西部防災センターで 防災の体験学習をする。

松戸にある千葉県西部防災センターでは、災害時の様々な場面を想定した現場を設定し、それを体験する事が出来ます。突然の災害に備えて、普段から学習しましょう。



### 地震体験。

「地震体験」「火災時体験」「暴風雨体験」「救急体験」  
が出来る所は、千葉県では西部防災センターだけです。

- 精巧な起震装置により、過去の大地震を再現する事が出来ます。
- 地震のメカニズムや、地震発生時の行動と共に、日頃の備えについて学びます。

2011年 東日本大震災 震度7.0  
2004年 新潟中越地震 震度7.0  
1995年 阪神淡路大震災 震度7.0  
1923年 関東大震災 震度7.0



\* 2011年東日本大震災と同じ、震度7の体験が出来る。

### 火災時体験。

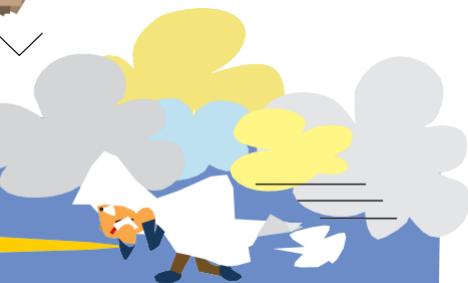
火災と救急に伴う119番  
通報の正しい仕方から  
その仕組を学びます。

#### ●火災時の避難▶

火よりも怖い煙からの避難  
の仕方を体験します。



\* 実際の火は使っていません。



\* 無害の煙を使用しています。

館内はインストラクターが  
ツアー形式でご案内します。  
予め個人・団体(10人以上)で  
お申し込み下さい。約60分

### 暴風雨体験。

風水害等の自然災害から身  
を守る知識を学び、その威  
力の凄まじさを知ります。



ツアー出発時間  
9.00~11.00  
13.00~15.40

### 救急体験。

災害時だけでなく、日常生活  
の中での応急救護の方法と  
知識を学びます。  
訓練用の人体模型を  
使っての心肺蘇生法  
等を体験します。



AED  
自動体外式  
除細動器

AEDを用意  
しての心肺  
蘇生法も説明  
しています。  
その迅速な手当  
の手順を習得す  
る事が出来ます。

千葉県西部防災センター  
松戸市松戸558-3(松戸警察署裏)

☎ 047-331-5511

●開館時間 9.00~16.30

●休館日 毎週火曜(通常)・年末年始

入館  
無料

千葉県民の防災に対する意識向上を  
図り、災害から暮らしを守る為の学  
習をする。災害時の状況を実体験出  
来る、県内唯一の施設。

協力/千葉県西部防災センター

# 快適なマンション住まい。

## 住民のコミュニケーションを普段から図る。

防災・防犯にも役立つ。まずは会釈から始めよう。  
お互いに価値観の違う人が共同で暮らすマンションは、  
とかくトラブルが起き易いものです。しかし、快適な  
マンションライフを送る為には、住民同士のコミュニケ  
ーションは欠かせません。この心の繋がりは災害時  
にも強力な力を發揮します。



- コミュニケーションの始まりは挨拶から。

## 生活ルールを守る。

ゴミ捨て遵守は一番の基本ルール。  
住み良い環境を築き上げる手段として、最初に  
挙げられる等、深刻な社会問題にもなっています。  
マンションにとっては最も重要な課題です。  
いま私達の暮らしには多種多様なゴミが発生  
します。これを分別し、決められた曜日・場所に  
キッチンと持ち寄る事は、マンションの住民として、  
最低限度の義務でもあります。



- 指定場所に決められた曜日決められた時間に出す。



## 暮らしのマナーを守る。

### 様々な生活騒音。

暮らしの中の騒音には限りありません。  
許容できる範囲には個人差がありますから  
一概に決められません。昼間では時と場所  
を弁えて楽しんで下さい。夜間はなるべく  
控える様に心掛けましょう。



- 夜間時間とは21.00~7.00迄。



# マンションの高齢者 これからの道のり。

## ●居住者は健康不安。建物は地震の恐怖。

### 病気と予防。



21世紀に入り、医学の進歩は目覚ましく、あらゆる病気が解明され、かつての「老衰死」が消えてしまった。病名が判った上で、その原因と予防が併せて注目される様になりました。



### マンション高齢者に降りかかる病気。



マンションは耐震診断を。

#### 生活習慣病

日々の生活習慣が原因で発病する疾患です。好ましく無い習慣や環境が積み重なると、発病のリスクが高くなります。生活習慣病は、自覚症状が殆ど無いのが特徴で、ある日突然、命に関わる疾患を引き起こす恐ろしい病気です。

##### ■糖尿病 (食物を消化し、活力源とする胰臓機能が低下する)

**前期** 尿の量が多くなる・咽が乾く・痩せる・疲れ易くなる。

**後期** 視力低下→失明・腎臓の働き不全・手足の痛み→動かなくなる・疲れ易くなる。



##### ■脂質異常症 (血液ドロドロ状態)

動脈硬化から、心筋梗塞、脳卒中のリスクが高くなる。糖尿病も伴い易い。



##### ■高血圧 (血管内が詰まる)

頭痛や倦怠感、寝不足や過労等の初期症状を放っておくと、脳卒中・心臓病等、命に関わる重大な合併症を引き起こす。



### 4大死因--がん・脳卒中・心臓病・肺炎は全て生活習慣が関わっています。

#### 予防は。



野菜食を  
つくろう

#### 原因は。 ストレス



ストレス



運動不足



暴飲暴食

野菜は、生活習慣病の予防に有効な食物繊維や血圧降下作用のあるカリウム等が含まれ、毎日の食事には欠かせません。ニンジン、ホウレン草等の緑黄野菜、食物繊維豊富な納豆や、豆類等の大穀製品を摂る様、心掛けましょう。



軽い運動も



禁煙

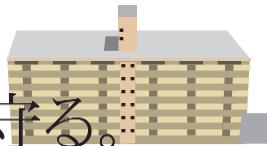


高齢者には寒気  
が大敵。

冬期のインフルエンザには予防注射を必ず実行。  
・恐ろしい肺炎にも要注意。



# マンション居住者の健康を守る。



マンションに閉じこもりがちな高齢居住者。各自治体が行う定期検診を受けましょう

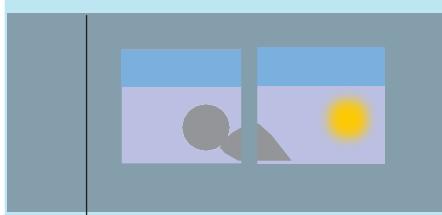
※千葉県が大体共通して行っている検診です。費用も推定分。詳しくは各市の健康保険窓口に問い合わせて下さい。

●健康診査	対象年齢	受診方法	検査項目等	結果通知	費用
特定 健康診査	国民健康保険 加入者 40~74歳	病院	身体計測・検尿・血圧・問診・ 診察・血液検査・心電図・場合に よって眼底検査	病院は約2週間後 病院で結果説明	無料
		集団検診		約6週間後に郵送	
後期 高齢者 健康診査	千葉県後期 高齢者医療保険 加入者	病院	身体計測・検尿・血圧・ 診察・血液検査	約2週間後 病院で結果説明	無料

●がん検診	対象年齢	受診方法	検査項目等	結果通知	費用
肺がん 検診	40歳以上	病院	問診・胸部X線撮影 ※問診の結果で喀痰細胞診もあり。 ※喀痰細胞診実施の場合は別途料金	約6週間後に 市から郵送	400
		集団検診			100
大腸がん 検診	40歳以上	病院	問診・便潜血反応検査 ※容器を取り、後日提出。	約2病院で結果説明	600
		集団検診		約6週間後 市から郵送	300
子宮頸がん 検診	20歳以上の女性	病院	問診・頸部細胞診。	検診時に病院で 結果説明	400
胃がん 検診	40歳以上	集団	問診・胃バリウム検査。	約6週間後に 市から郵送	500



## 音で異常察知▶安否確認。



### 居住者の見守りソリューション リモートモニタリング サービス

●突然の高音や長時間無音を感じし、看護師常駐のコールセンターに通知され、安否確認される。各介護施設向きサービス。



<問合せ> 各市では同様のシステムが導入されています。各市の高齢者支援等の担当窓口にお尋ね下さい。

<問合せ> 富士通ソーシャルライフシステムズ(株) 03-6721-5815

# 高齢居住者を支援する。

ひとり暮らしの孤独も払拭。

## 困った事、何でも相談。

長いマンション暮らし、  
悩みもいっぱい。



一番最初の相談窓口。  
地域包括支援センター。

●介護や健康のこと。 身体の健康に不安がある。 今の健康を維持したい。

●権利を守ること。 財産管理ができない。 悪質訪問販売に騙された。 虐待されているひとがいる。

●これらも相談できる。 介護保険を申請したいが。 認知症の専門医は？ 一人暮らしの老人。 心配。

ひとりで抱え込んでいませんか？

**社会福祉士（ソーシャルワーカー）**  
身体上・精神上の障害がある為に、日常生活に支障がある人の相談に乗り、必要に応じて援助する。権利擁護に関わる事の支援等、福祉業界の弁護士といわれる。国家資格。

**介護支援専門員（ケアマネージャー）**  
介護・医療・福祉に精通し、それらを調整して、総合的な福祉サービスを提供する。要支援・要介護認定者からの相談を受け、介護サービス給付計画を作成する。介護生活で一番頼り。都道府県資格。

**保健師**  
地域社会の保健指導等を通じて、疾病予防や公衆衛生活動を行う。経験豊富な地域看護の専門家。

**スタッフが常駐。** ひとり暮らしの高齢者の悩みも解消。

高齢者を総合的に支える、地域の身近な相談窓口。  
高齢者が住み慣れた地域で、安心して暮らし続ける事が出来るように、必要な援助・支援を行う地域の相談窓口。各々の専門職員が常駐。

**地域包括支援センター**  
各自治体の事業である地域支援事業を行う機関。介護保険要支援認定を受けた人の介護予防とマネジメントを行う機能を持つ。

各市から委託され、各所に配置されているが、市直営の所もある。地域によっては呼び名が違う事もある。

相談等一切無料。

# 多くの人が見守る。

## 介護福祉士

身体介護・生活援助等の社会福祉業務に携わる。病院・介護老人保健施設、特別養護老人ホーム等の社会福祉施設で活動する。国家資格。



## 介護福祉士

介護の専門的知識と技術をもち、身体障害者の介護と介護者の指導も行う。  
医師・看護師との連携多い。



## 作業療法士

医師の指示のもと、福祉施設で精神面を含めたりハビリに携わる。入浴や食事等の日常生活動作を補助する。国家資格。



## 作業療法士

心と身体のリハビリを通し、社会に適応する訓練を行う。心身両面の幅広い領域が対象で今後益々必要とされる。



## 理学療法士

医師の指示のもと、身体機能障害からの回復目的で、理学療法を用いたトレーニングを行う、リハビリ専門職。国家資格。



## 理学療法士

起き上がりや歩行等の基本動作の回復を目指す。いま医療や福祉の分野で活躍中のリハビリ専門家。トレーナー等、スポーツ界にも進出している。

## 民生委員

母子家庭や生活困窮者、高齢障害者の保護が主な仕事。マンション高齢者にとって一番身近な存在。地区の子供を守る児童委員も兼務している。



## 民生委員

各地域の町内会を中心に配置されている、民間奉仕者。地域住民の生活相談に乗り、必要な情報の提供や援助を行う。地域福祉の担い手とされる。全国で23万人いる。厚労大臣委嘱の無給公務員。任期は3年。

## 介護ヘルパー（ホームヘルパー）

訪問介護に従事する。訪問先で身体介護や家事援助等をする、訪問介護の専門職。訪問介護員養成研修修了免許。1・2級がある。



## 介護ヘルパー（ホームヘルパー）

訪問先での仕事は、高齢者の食事、入浴、排泄、着替え等の介助。そして食事準備、掃除、洗濯、買物等実に多い。



## 介護予防運動指導員

余り聞き慣れない呼名ですが、予防介護の現場では良く知られています。介護予防のプログラム作成等、運動以外の役務もあります。地方独立行政法人資格。



## 介護予防運動指導員

介護予防の為の筋力トレーニングを行う。高齢者が健康で生き生きした生活を送れるように、支援をする介護予防のスペシャリスト。スポーツジムのインストラクターとしても活躍中。



# 介護保険

介護保険制度は、40歳以上の人人が被保険者となり介護保険料を納め、介護や支援が必要になった時にサービスが受けられる支えあい制度。65歳以上の人人が対象です。

## 介護認定の申請から介護が始まる。

65歳以上で、介護を受けようとする人は、  
介護保険被保険者証を用意して、  
市役所に申請する。

●要介護認定は  
7段階。

認定の目安



認定調査から決定迄。

市役所職員か、ケアマネージャーが自宅に行き、本人から聞き取り調査をします。その後、医師等を交えた介護認定審査会で決定する。

サービス1つの例

利用額の上限



要支援	1	日常生活はほぼ自分で出来るが、身の回りの世話に一部介助が必要。	介護予防の為の訪問介護。(週1回)	50.030円
	2	日常生活に支援が必要だが、それにより要介護に至らず、改善する可能性が高い。食事・トイレは出来るが、入浴等に一部介護がいる。	介護予防の為の訪問介護。(週2回)	104.730円
要介護	1	日常生活ほぼ一人で出来るが、部分的介護が必要。着替え、立上がり、歩行不安定。排泄や入浴等に部分的介助が必要。入浴等に見守り必要。	訪問介護。(週3回)かデイサービス(週2回)	166.920円
	2	歩行や食事等の日常動作にも部分的介護が必要。着替え見守り。立ち上がり歩行が自力困難。排泄・入浴等に一部又は全介助が必要。生活全般に手助けが必要。	訪問介護。(週3回) かデイサービス(週2回)	196.160円
介護サービスが必要であるという状態	3	日常動作でほぼ全面的に介護が必要。認知症では問題行動が起こる。立上がり歩行が自力困難。排泄・入浴・着替え等に全面的介助が必要。	訪問介護(週3回)・訪問介護(週1回) デイサービス(週3回)・夜間の訪問介護(毎日1回)	269.310円
	4	日常生活全般に渡り、介護無しでは困難。認知症の問題行動あり。日常生活能力の低下が見られ、排泄・入浴・着替え・食事等がひとりで出来ない。	デイサービス(週5回)・夜間の訪問介護(毎日1回)	308.060円
	5	生活全般に全面的な介護が必要。寝たきりで、自分では寝返りも出来ない。認知症の症状悪化。日常生活全般について全面的な介助が必要。意志伝達も困難。	デイサービス(週5回)・夜間の訪問介護(毎日2回)	360.650円

# 介護保険で受けられるサービス。

介護保険対象福祉用具には、購入とレンタルがあります。※金額は目安。

介護保険から1割負担でレンタル出来ます。  
認定期によって、利用出来ない事もあります。



## ● 購入出来るもの。 ※年間10万円迄。

◀ シャワーチェア  
適度の高さがとても  
有り難い。  
すのこや立  
上がり台も  
ある。  
6.000位



ポートブルトイレ  
ベッドの横にあると、夜中には大変助  
かる。水洗タンク式。10.000~20.000



## ● 介護用 リフォーム。 バリアフリー床張り等

滑り防止。手すり、  
バリアフリー、洋式  
トイレへの取替え  
等。20万が上限。  
事前に市役所へ  
申請が必要。

要介護  
1~5対象



## ● レンタル出来るもの。 ※一定の所得以上の人には2割負担。 (2018年8月より3割負担)

◀ 4点杖  
歩行が不安定になった  
人のリハビリ用。階段も  
上がる。接地面が傾き、  
坂道もOK。5.000~10.000

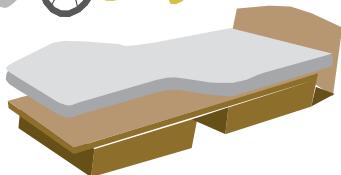
歩行器  
歩行訓練や室内の移動  
の際、しっかり体重  
が掛けられる。10.000~20.000



車椅子  
介助者に押して貰う  
介助用の車椅子。  
20.000位。  
電動式は  
20~40万。



※レンタルでは  
本人に合わない  
ものもある。  
その場合は、  
全額自己負担。



床ずれ防止  
エアマットレス  
寝つきの介護者には  
最も重要な寝具。エア  
注入のふあふあ感が魅力。  
体圧分散高機能電動エアマットレス等、種類多数。  
50.00~100.000以上。



## ● 介護サービス例。(P20参照) ホームヘルパーによる訪問介護。

◀ 着替え介助  
何気ない事の様  
ですが、意外と手間取ります。



◀ 食事介助  
取りこぼしが多い  
食事の世話をし  
ます。本人のみ。

◀ ベッド介助  
ベッドからの出入り、  
特に起き上がりの介助は欠かせません。

● デイサービスでは歌やゲームも楽しめる。



デイケア・施設に通い、理学療法士  
等の専門職から、リハビリを受ける。



デイサービス・日常の生活支援や、機能訓練等のサービスを  
受ける。今は様々なデイサービスを見られる。

# 不安渦巻く、認知症



## 認知症とともに忘れる。

認知症の始まりとされる物忘れは、一般的な老化による物忘れと混同されていますが、その違いを見極めて。対処して行きましょう。認知症を理解する最初の入口です。気になる症状は早めの受診を。

### ●認知症の物忘れ。

「もの忘れ」 もの忘れ自体の自覚が無い。



「食事」 食べたかどうか忘れる。



「対人」 誰だか分からなくなる。



「判断力」 低下する。



### ●加齢による物忘れ。

「もの忘れ」 の自覚はある。俗に言うド忘れ。



何を食べたか、メニューの一部を忘れる。



何かのヒントがあれば、思い出す。



「判断力」 ある。



## 認知症の症状とその対応。

### もの忘れが激しい。

薬は飲んだか?  
メガネはどこに置いたか  
今日の新聞見たか。



### 時間や場所が分からない。



家中でもトイレや浴室の場所を忘れてしまう。  
日頃の習慣付けが大事。

### 感情不安定。

被害妄想が激しく、大声で騒ぎ、泣き出す事もある。

### ▲不安全感が強い。

財布や鍵が見当たらず、盗まれたと思い込む。普段の置き場所を決めて置くと良い。



### 人柄が変わる。

感情が高ぶり、イライラがつわり、爆発する。  
何か好きな事に目を向ける。



### 徘徊する。

昼夜問わず、外に出て歩き回る。事故やケガの危険もある。  
日中適度な運動。夜は施錠、名札やGPS端末を持たせる等、対策も多彩。



### 意欲が無くなる。

身だしなみを構わなくなった。  
TV番組にも関心が無くなった。  
何事にも興味が持てない。



### ひどい便秘。

腹痛も伴い、悩みは深い。不快感を表現出来ず、心神不安定。  
野菜や果物等、食物繊維、乳酸品、水分を多くとる。

### 食欲・超旺盛。

食事が済んだのに忘れ、突然食欲が出て、もりもり食べ出す。用意しないと「お腹空いた」と騒ぐ。



# 認知症の進行を遅らせる。

認知症は、脳細胞の変化が起因のため、とても厄介な病気です。症状としてはゆっくりと進行します。しかし、好ましい生活環境により、予防したり、進行を遅らせる事は出来ます。



## 認知症の人へ気配りは。

後ろから呼び止めない。

優しく、ゆっくりした口調で話す。



認知症の人は、いつも不安を抱えています。特に外出時は危機感一杯。その様な時、突然の声掛けは禁物です。



相手の言葉に耳を傾け、目を合わせ、余裕をもって対応します。



声かけはひとりで。

街中でひとりでいる時、多人数の人に囲まれると恐怖感を感じます。



## 地域社会で見守る。

認知症の人を家族だけを見守るのは無理です。マンション全体や地域社会の協力が必要です。



どんな不始末をしても、怒ってはいけません。相手の尊厳は認めるべきでしょう。



## 認知症を予防する。

野菜類を多くとる。▼

野菜類を中心に、果物・芋・青魚等、バランスの良い食事を心掛けましょう。



認知症予防検診を受ける。

認知症は早期発見発病を防ぐ事も出来るとされています。定期的に検診を。



認知症の電話相談

ちば認知症相談

コールセンター

043-238-7731

月・火・木・土

10~16時 予約で面接相談も可。



# 介護施設いろいろ。

出るか、通うか、買うか、借りるか、人生最後の決断。



高齢者や要介護者を対象にした介護施設・高齢者住宅は、種類が多く、サービス内容や目的、費用、入居条件も様々です。自分に合った介護施設を探せる様に、並べてみました。

●は公的施設



介護施設名

概 要

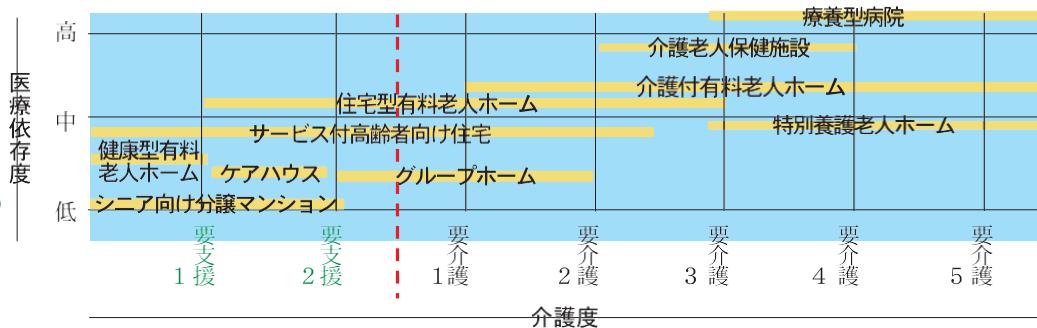
対 象

見守り体制

医療行為

● 特別養護老人ホーム(特養)	要介護の高い高齢者が入る、安価が魅力の公的老人ホーム。	65歳以上。要介護3~5等高い人優先。	安否確認 緊急時対応	なし
● 介護老人保険施設(老健)	自宅に戻る為の機能訓練する施設。	65歳以上。要介護1~5と高い人優先。	24時間 緊急時対応	老健へ医師配置。 救急協力医療機関へ受診・転院もある。
● 介護療養型医療施設(療養病床)	老人性認知症疾患等、専門的な治療が必要な人の長期療養施設。	65歳以上。要介護1以上	24時間 緊急時対応	医師・看護士による医療ケアには満足できる。
介護付き有料老人ホーム	介護や食事サービスがついた高齢者向けの施設。 介護費用は低額。	65歳以上。要支援1以上。 共同生活OKの人。	24時間 緊急時対応	施設による。
住宅型有料老人ホーム	要介護の高い高齢者が入る、安価が魅力の公的老人ホーム。	60歳以上。	24時間 緊急時対応	介護サービスを受けながら、居室室出来る。
健康型有料老人ホーム	食事等のサービスがついた高齢者向けの施設だが、介護状態になると退去。自由な生活堪能。	元気な自立者のみ対象。	24時間 緊急時対応	なし
サービス付き高齢者向け住宅(サ高住)	高齢者が住み易い賃貸マンション。自由な生活を満喫出来る。	60歳以上。要介護度低い人。 夫婦同居可。	24時間 安否確認 緊急通報	軽い介護なら、外部サービス利用。
● シルバーハウジング(高齢者用住宅)	バリアフリー仕様。公営の高齢者向け賃貸住宅。	65歳以上。	24時間 緊急時対応	介護必要時は個人で契約。
グループホーム(小規模多機能型)(共同生活介護)	認知症の高齢者が専門スタッフのサポートを受け、5~9人の共同生活をする。家庭的な雰囲気。	65歳以上。要支援2~認知症の人。	24時間 緊急時対応	機能訓練 重度認知症対応。
ケアハウス(軽費老人ホーム)	身寄りが無い低所得等の高齢者を対象にした低額施設。	60歳以上。要介護1~5の人。	24時間 緊急時対応	なし
シニア向け介護マンション ケア付き高齢者住宅	自立者又は軽度の要介護者向け分譲マンション。広々した豪華スペース、娯楽設備も完備。	制限無し。	24時間 緊急時対応 安否確認あり。	機能訓練室あり。
養護老人ホーム(福祉施設)	生活保護者や低所得で自宅生活が困難な人の施設。高齢者最後の砦。	65歳以上。一人暮らしの生活困窮者。	深夜もサポート体制あり	
療養型病院	充実した医療設備で、リハビリや手厚い要介護者向けの介護施設。	要介護4~5と高い人優先。	24時間 緊急時対応	その場で検診。

※上記の内容は、目安であり、介護施設は多種多様あります。介護施設紹介センターが、千葉県内外に多数有ります。詳細は各センターにお問い合わせ下さい。



リハビリ	サービス	保険摘要	空き状況	入所期間	費用	※金額は目安
なし	食事・洗濯等生活サービス	介護保険	都市部で人気 数ヶ月待ち。 年単位。	終身	入居一時金 / 月額 なし 6~20万	
入所後 3ヶ月毎に見直し。	食事・洗濯等生活サービス	介護保険	1ヶ月待ち	3ヶ月~ 6ヶ月	入居一時金 / 月額 なし 8~20万以上	
リハビリ機能訓練は特に充実。	食事・洗濯等生活サービス	介護保険	数ヶ月待ち 2024年3月廃止予定。	長期利用 出来る。	入居一時金 / 月額 なし 8~20万	
外部サービスが受けられるが、介護保険は、適用外。	食事・洗濯等生活サービス	介護保険	施設による	原則終身	入居一時金 / 月額 数千万 12~30万以上	
介護保険リハビリ 通所リハビリ 訪問リハビリ	食事・洗濯等生活サービス	通所リハビリ 訪問リハビリ 介護保険摘要。	施設による	原則終身	入居一時金 / 月額 0~数千万 10~25万以上	
施設による。	食事・洗濯等の生活サービスあり。レクリエーション活発。		施設による	一定期間	入居一時金 / 月額 1.000万~数千万 10~40万	
外部サービス利用。	外部サービス利用。		施設による	住み続ける 権利強。	入居一時金 / 月額 敷金のみ 10~30万	
なし	外部サービス利用。		施設による	一定期間	入居一時金 / 月額 通常の賃貸住宅と 同じ敷金・礼金有り 1~15万	
なし	食事・洗濯等、生活サービスあり。介護費用は割安。		地域密着型で、同市内の人限定。	施設による	入居一時金 / 月額 数十万 15~20万	
重たい介護になると退去も。	施設のスタッフによる介護サービスがある。		希望者多く、 数ヶ月待ち。	一定期間	入居一時金 / 月額 数十万~数百万 10~20万	
なし	食事・洗濯等外部の在宅介護サービスを利用。		人気高いが 賃貸型もある。	終身・ 譲渡も 出来る。	入居一時金 / 月額 1.500~数千万 管理費・ 積立金等	
なし	食事・洗濯等生活サービス	介護保険		一定期間	入居一時金 / 月額 なし 0~10万	
出来て月13単位。		医療保険	2ヶ月待ち	3ヶ月~ 生涯	入居一時金 / 月額 なし 18万以上	

# 人生100年時代。まだまだ続くマンション暮らし。 充実した毎日にはどうすれば....。

高齢者は孤独だからこそ、豊かに生きられる。あり余る郷愁と遊べばいい。

マンションは長く住むうちに、建物・居住者共に高齢化が進んでいます。補修や大規模修繕等のハード面だけでなく、高齢の居住者をどう支えて行くのかも、共同生活の課題となります。

これから先、直面する様々な事象を考察しました。ひるむ事なく、果敢に向き合いましょう。



高齢者として、今でも時代の先端に立つ、「大先輩」の声を聞いてみましょう。

●いま、日本は未曾有の長寿社会を迎えています。100歳迄の長い道を如何に歩むか、その“教科書”が甘辛2版発刊され、多世代から共感され、評判を呼んでいます。

## 話題の新刊

「百歳人生を生きるヒント」



2017年刊・日経  
プレミア新書  
¥842

70代は黄金期。下山途中の丘を楽しみ、活力補充。

80代は社会のしがらみから身を引き、自分に忠実。

90代は無尽蔵の記憶に遊び、時空を超えた楽しみ。

あるがままに今日一日を生きればと、気楽さ提言。



五木寛之

1932年 福岡生れ。86歳

1967年「蒼ざめた馬を見よ」で直木賞。

1969年 出身地の筑豊炭田をテーマにした

「青春の門」を発表。大きな話題を呼んだ。

数々の文学賞も受賞。当代一の作家とされる。

「90歳。何がめでたい」



2016年刊・単行本  
¥1,296

90歳を超えて感じる時代のズレについて語る。

よく解らないスマホ。近付いても音がしない自動車。いたずら電話....等。日常些細な事に怒り、嘆く心情を、縦横無尽に切りまくる。とにかく痛快。

「いちいちうるせえ」 が基調だが、

心は暖かい。



佐藤愛子

1923年 大阪生れ。95歳 父は明治の流行作家  
佐藤紅緑。兄は作詞家サトウ・ハチロー。

1969年 自身の苦境体験を描いた「戦いすんで  
日が暮れて」で直木賞を受賞。身の回りの人物や  
事件をユーモラスに描く、エッセイストで知られる。

# 閉じこもりは危険、外に出よう。

レクリエーションを楽しもう。

みんな一緒に、が鉄則。

スポーツや趣味のサークルにグループで参加すると

要介護のリスクが下がり、健康寿命も伸びます。地域も活性化します。

高齢者には望ましい生活スタイルでしょう。



ひとりで食事する人は。鬱(うつ)のリスクが高くなる。出来るだけ外でましょう。



スポーツをする。



グランドゴルフ



テニス

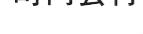


ソフトボール



キャッチボール

町内会行事。



盆踊り



ジョギング



ジョギング

趣味を生かす。



折紙サークル



カラオケ



釣り



ストレッチ教室



絵画教室



## カルチャーを学ぼう。

生涯学習センター



市民の生涯学習や交流の場を提供し、生涯学習を総合的に支援する。市民講座、イベント、講演・講座等、多彩な文化事業を推進する。



老人福祉センター

60歳以上の人人が自由に使用出来る、高齢者の社交場。大広間や浴室、テレビ、囲碁・将棋等も楽しめる。



公益社団法人  
シルバー人材センター



高齢者に働く機会を提供し、充実した生き甲斐や社会参加を図る事により、高齢者経験や能力を生かし、地域を活性化させる団体。



※各センターは市の高齢者支援窓口に問い合わせて下さい。

# 急病・怪我。

119番への通報  
は、状態を  
はっきりと  
正確に伝える。



AED(自動体外式除細動器)を  
備え、心臓疾患の急患者には  
威力を發揮している。

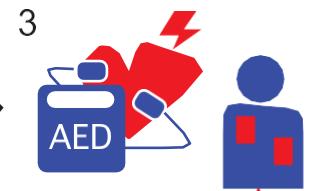


AED ¥300.000位 1回使用すると、パッド交換¥10.000

2



3



貼付けパッドは、  
右胸上と左胸下

■突然の心停止を起こして倒れた人を救う医療機器。救急隊が来る迄の5~6分の間にを行う、命を左右する大事な作業、進行はAEDが自動的に指示します。誰でも出来る操作ですが、町内会の防災訓練時に実習出来ます。

●救急車はその時点の状態により、早くも7~15分で到着する。2~3人一組となり、救急救命士の資格者が直ちに医師の指示の下、応急処置を施し、病院迄搬送する。

## 変死。 110番もしくは119番

変死には孤独死・突然死・自殺・事故死等がある  
110番・119番どちらか迷う時は両方同時に通報しても  
良い。警察と消防は、相互連絡出来る体制にあります。

高齢者だけの単身所帯もあり、いつ発生するか分かりません。応答がなく、中の様子が不審な時、中に入れてまだ生存している場合は119番。死亡していれば110番に通報。死亡の時には事件の可能性もある為、現場から直ちに退去。施錠されてる時も110番。



## 検死

●病院以外で亡くなった場合は、変死とされる。警察に知らせ、警官・医師の立ち会いで検死が行われる。

## 孤独死。

孤独死の是非が論議を呼んでいる。



誰にもみとられる事なく息を引き取り、長期間発見されない孤独死。「ひとごとでは無い」と思う高齢者は大勢います。その反面「望み通り」という声も。



●都会のマンションではここ20年間、孤独死は増えています。見守り体制の強化等、対策が練られ、防ぐ努力も続けられています。一方その影で「本人の思い通りなら」と認めようとする意見もある。

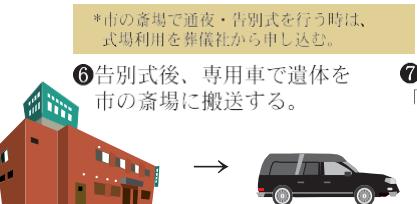
# 葬儀のいろいろ。

- 一日葬** — 葬儀・告別式・火葬を一日で執り行う。通夜はなく、葬儀の全てが集約された葬式。時間、費用、心痛等の軽減が図れる為、高齢者や多忙な人に選ばれている。
- 直葬** — 故人が亡くなった所から直接火葬場に向い、施設内でひとときのお別れをして見送る。大袈裟な儀式のないシンプルな葬儀。費用を最も抑えられる葬儀。
- 密葬** — 直葬と関わる部分もあるが、一旦親族だけで葬儀を済ませ、後日本葬やお別れ会等を行う形式に移行する場合もある。
- 家族葬** — 家族・親族を中心とした少人数の葬式。慌ただしい葬儀でなく、家族を始め、気心の知れた人だけゆっくりとしたお別れの時間を過ごす。近年高齢で亡くなられる人が多く、静かに見送れる家族葬は、葬儀の主流になりつつある。
- 一般葬** — 長年続いて来た通夜から告別式、火葬に至る一般的な葬儀。以前は町内会や地元の人達が多く参列していたが、核家族化に伴い近所が疎遠になって来た。その為葬儀場の大部屋も使われなくなっている。
- 社葬** — 故人が若く、社会的地位のある立場の人なら、その社員・得意先・取引先等多くの人が参列する。葬儀迄の時間に制約がある為、混乱する場合もある。それを避ける為、先に密葬を済ませる事もある。



## 葬儀前後の流れ。

- ① 医師から「死亡診断書」を受ける。
- ② 葬儀社を選定し、葬儀形式や遺体をどこに安置するか相談する。
- ③ 葬儀場所に伴い、遺体を専用車で安置場所に搬送する。
- ④ 「死亡診断書」を市役所市民課又は支所に出し「埋火葬許可証」と「火葬場使用許可書」を貰う。
- ⑤ 葬儀社で通夜・告別式を執り行う。



\*市の斎場で通夜・告別式を行う時は、式場利用を葬儀社から申し込む。

- ⑥ 告別式後、専用車で遺体を市の斎場に搬送する。

- ⑧ 火葬後、裏面に「火葬証明」が記載された「埋火葬許可証」を受け取る。
- ⑨ 「火葬証明」は、納骨時に必要な為、大切に保管する。

- ⑦ 「埋火葬許可証」と「火葬場使用許可書」を出す。



**市の斎場** 遺体安置、通夜・告別式もする事が出来る所もある。  
(火葬場)

## ○葬儀の新しい風。

焼香から献花へ。



最近は葬儀も多様化され  
“小さくてもあたたかいお葬式”  
として「家族葬」が増えています。  
一方で無宗教から、お経も線香も無く、  
故人の好きな献花等で故人を偲ぶ、ささや  
かな葬儀も注目されています。



故人の好きな曲を演奏し、  
故人をみんなで偲びます。



故人が愛した山に散骨し、  
自然に還します。



故人の好きな広々した海  
に散骨します。



葬儀社の選定は、慎重且つ迅速に。

### 葬儀社を選ぶ注意点

●病院で亡くなった場合、出来るだけ速やかに遺体を移送します。一般的に葬儀社、又は当事者の自宅・別会場になりますが、多くの葬儀社は葬儀会場を用意していません。その際は、市の斎場(火葬場)で、葬儀を行う事になります。

※各市には葬祭業協同組合があります。詳細をお尋ね下さい。

### 要注意

葬儀費用とお寺の費用は別会計。  
葬儀と宗教は一体となるものですが、葬儀費用の中に、お寺の費用は含まれていません。お寺の費用には、戒名を始め、お経(お布施)等も入り、葬儀費に匹敵する額になる事もあります。予め心しましょう。菩提寺の無い場合、葬儀社からお寺の紹介手配は受けられます。他の宗教でも同じです。

※山への散骨は、墓地として認定されている山に限られます。海に散骨場合も予め許可が必要です。



2018「マンション暮らしマニュアル」

© 2018/4 企画・発行/不動産みの産・千葉県松戸市東松戸2-2-21(〒270-2225) ☎047-700-5816  
編集/おもしろ工房・☎ 047-366-1148