



(R1/10/28)



# 医療福祉・在宅看取りの 地域創造会議 通信 第73号

平素は、「医療福祉・在宅看取りの地域創造会議」へのご理解・ご協力ありがとうございます。

二つの台風の来襲で、関東・東北を中心に大きな被害が出ました。寒さが本格化する前に復興できるよう祈るばかりですが、あまりにも広範囲に及ぶため時間がかかるとの報道もあり、心配は募るばかりです。私自身は避難を要するような災害にあったことはありませんが、いざという時のために準備は必要だと、改めて考えさせられる今回の災害でした。これを機に、いろいろと見直してみたいと思います。

## 第77回ワーキング会議(9/19)

アクティ近江八幡 研修室



建築と介護、二つの異なる分野の資格をお持ちの木村玲子さんに、「モノを整える」とこと「環境を整える」ことの二つについて、実体験を踏まえながらお話いただきました。参加者は、医大生など初参加6名を含む26名でした。



### モノを整える

- ・不用品の処分と収納の見直しをすることで、経済的、時間的、精神的な効果だけでなく、終活的な効果も期待できる
- ・ゴミ処理の値段は年々上がってきている。一気にするのではなく、普段のごみを一袋増やすつもりで、小さいところからしていけば良い

### 環境を整える

- 「最期まで自宅で暮らせる家づくり  
＝身体に負担のかからない暖かい家づくり」  
例)・ヒートショックを起こりにくくするために、温度差の少ないお風呂にリフォームする
- ・トイレに近いところに寝室を
  - ・断熱

⇒将来を見据えた住環境づくりが必要



## ご案内



- ✓ 滋賀の医療福祉を守り育てる県民フォーラム  
日時：11/16(土) 13:30~16:30(受付 13:00~)  
場所：東近江市能登川コミュニティセンター  
記念講演：「両親を自宅で介護して～ときにはすばらも大切なこと～」  
講師 春やすこ さん 他
- ✓ 次回ワーキンググループ会議  
日時：12/12(木) 18:30~  
場所：草津市立まちづくりセンター 309号室  
テーマ「健康歯科で健康寿命を迎えましょう」(仮題)  
滋賀県歯科医師会 大西敬之 さん

☆☆次第☆☆

- ☆あいさつ・自己紹介
- ☆「住宅によって大きく変わる健康寿命の延ばし方」  
ケア・ライフ玲 木村 玲子 さん
- ☆グループワーク
- ☆事務局からのお知らせ

### グループワーク



モノの整理にはエネルギーが必要。捨てたりリサイクルしたり、自分でできるうちに早くから取り組んでおくことが大切と感じた

整理をしても「捨てる」という発想がなかったが、非常に重要だとわかった

2階は高齢になると生活ができず、物置になってしまう。若いうちに「見える化」しておくとうまい

数年かけて少しずつ整理し捨てるとうちもかからない

元気な人、要介護状態の人など、高齢者といえども様々なので、居住環境も様々である

家はあまり変えるものではないという意識がある人が多いと思うが、人生のステージごとに変化して良いものだという考え方になると、その変化の過程も楽しめる。「家の整理=人生の整理」という大きな視点が大切と感じた

空いた部屋を例えば看護学生の下宿に利用したり、海外のように中古物件をリフォームして住み続けるなどの工夫も必要なのでは？

ご意見・ご感想等お寄せください。  
医療福祉・在宅看取りの地域創造会議運営事務局  
(滋賀県庁 医療福祉推進課内)  
金岡・西浦

TEL:077-528-3529 FAX:077-528-4851  
E-mail:info@chiikisouzoukaigi-shiga.jp

