

グループ桂台通信

第197号 2014年2月
発行 グループ桂台
責任者 中村涼子
電話・FAX 894-2735

[グループ桂台は生活支援の非営利団体です]

事務所: 〒247-0034 横浜市栄区桂台中 15-3

湘南桂台自治会事務所内

URL <http://www.katuradai.com/katuradai.html>

1面: 冬の火災事故にご注意!

2面: “高齢者の医者いらず”の思いもよらない注意事項

目次 3面: 健康アドバイス わがまちの名医から 腰痛(その3)

4面: 1月度活動実績、ひとりごと他

冬の火災事故にご注意



思わぬ大雪で、皆さま雪かきで大変だったことでしょう。

冬の火災事故は、他の季節と異なり特に注意が必要です。

【暖房器具からの火災】

東京消防庁によると出火元として一番多いのは「電気ストーブ」、次が「石油ストーブ」「ガスストーブ」「ハロゲンヒーター」と続きます。

出火原因としては、暖房器具の間違った取扱いです。

例えば、電気ストーブをつけたまま寝て布団が燃えたり、石油ストーブの火を消さずに給油したり、洗濯物を乾かそうと電気こたつの中に入れていたり、電気ストーブをテーブルの下に入れて炬燵代わりにしたり、電気ストーブや石油ストーブの上で干していた洗濯物が落ちたりなどが原因で火災になるのです。



【火災を防ぐポイント】

- ① 暖房器具の上で洗濯物を干さない。またカーテンや布団、ふすまなど可燃物のそばで暖房器具を使用しないこと。
- ② カセットボンベやエアゾール缶などは、ストーブやファンヒーターなどのそばに置かないこと。加熱により缶の内圧が上昇して爆発する恐れがある。
- ③ 寝るときや外出するときは、必ず火を消すこと。
- ④ 石油ストーブのカートリッジタンクの口金は、確実にしまっていることを確認してセットする。給油は必ず火を消してから行うこと。
- ⑤ 調理中はガスコンロに近づきすぎないこと。また調理中はその場を離れないこと。離れるときはコンロのスイッチを切ってから離れること。

【その他の注意事項】

- ① 湯たんぽや電気あんかなどが長時間同じ皮膚に触れていると、低温やけどの恐れがある。高齢者やこどもが使用する場合は特に注意する。
- ② コンセントにほこりが溜まったままにしない。
- ③ コードを引っ張ったり、巻きつけたりすると断線してショートする恐れがあるので丁寧な取り扱いを心がける。
- ④ リコール製品等の情報に気を付ける。

*火災を防ぐポイントや注意事項を守り、取扱いに気を付けて安全に過ごしましょう。



“高齢者の医者いらず”の思いもよらない注意事項

高齢になってもお元気に過ごされ、日頃は病院や介護施設の世話にも無縁、最期は眠るように天に召された！ なんていう事態は、誰もが羨む理想的とも考えられている高齢者の最期かと思えます。しかし、こんな困ったこともありますので、十分に注意なさってください。

いわゆる、日頃“医者いらず”で過ごされたお元気な高齢の方が亡くなられた場合、医師による死亡診断書を発行してもらえないという困った事態に至ることがあります。

死亡診断書がないとご遺体の移動もままならず、火葬や埋葬ができません。当然、区役所等での死亡による戸籍からの除籍処理の手続きに始まり、その後の一連の行政上の処理手続きができませんし、故人が遺された金融資産や不動産の相続処理もできません。つまり、死亡後のあらゆる処理を進めることができません。このように大切な死亡診断書ですから、通常は、故人の最期をみとった医師の方が発行する、という厳格な決まりになっています。ところが、日ごろお元気に過ごされたことが アダ となって、どのお医者さんにもかからなかった場合、亡くなられたときに死亡診断書を書いてくれる医師がいなという事態に至ることがあるようです。

このような場合、法律としては近隣の警察署に連絡して、警察がご遺体をいったん引き取って遺体の調査と検視をする決まりがあります。そこでは、遺体の身元確認と犯罪性があるかについて明らかにされます。もし犯罪性がない場合は、警察によって公式に委嘱された監察医がおられる病院へご遺体が運ばれて、そこで死因が確認されて“死体検案書”が作成発行されます。これをもって死亡診断書に代えることができる正式な書類になります。この間、ご遺体は警察の管理下となり、しかも、ご遺体をあちらこちらに移動されることもあるようです。また、監察医による死因の特定に際しては、行政解剖という事態もあるようです。そうなるとご遺族にとっては一層大変なことになるでしょう（死因特定に際して、犯罪性のある場合の遺体解剖は司法解剖、ない場合の遺体解剖は行政解剖と言います）。以上の手続き

と処理になった場合、“警察の判断による解剖”以外の遺体の処理と運搬にかかわるすべての費用は、ご遺族の負担になりますので、この点は注意してください。

死体検案書が発行されますと、それ以降は通常の死亡診断書にもとづく手続きと同様に、区役所への届け出、葬儀・火葬、埋葬の手続き等に入ることができます。

このように、ご家族が亡くなられても医師による死亡診断書が発行されない場合は、葬儀に持ち込むまでの過程がとても大変で、手間と時間がかかり、亡くなられた方を悼む いとまがほとんど無くなる可能性があります。

以上のような事態を避けるためには、ご高齢になられたら無理をせず、日頃から近隣の医師の方との連絡を十分密にしておくということは大変重要です。少しでも日常と変わった体調になった時は、すぐに医師の診察を受けるということ、これがキーポイントになりましょう。あとあとの面倒を見ていただくご遺族のためにも。

また、例は少ないにせよ、医師の診断書が作成されても、場合によっては警察による調査と検視という事態もある、との警察からのコメントがありました。



【参考事項】

死亡診断書が得られない場合に警察が行う手続きについて、平易に解説した小冊子（「ご遺族と関係者の方へ」・神奈川県警察刊）が、事務局に保管してありますので、ご希望の方は、ご連絡ください。

（編集部）

わかまちの名医から

腰痛（その3）

進藤医院院長 進藤捷介氏

【腰痛が出たら、早めに医者にご相談してください】

後は、医師の責任なのです。

ご自身で考えて、いろいろな処置をして手遅れになったり、悩まないでください。症状があったら、早く診断を受け、その原因を確定する事が大切です。

診断がはっきりしたら、その後、それぞれに合った治療を受けてください。

たかが腰痛、されど腰痛です。

大きな病気が見つかることがあります。自分だけで考えて、手遅れにしないでください。

【運動療法も大切です】

軽い運動で、腰椎に極く軽い刺激を与えてください。

平らな道を、ゆっくり散歩する程度から始め、これを続けることです。時間は、初めは、12～15分程度。なれたら30～40分程度です。

鍛えようと意識すると、やりすぎになります。

ひざの痛みや、腰痛が出る程の、強い運動はいけません。あくまで散歩程度の運動をすることです。雨の日以外は毎日です。

ラジオを聴きながら歩く。ご夫婦で歩く。友人を誘って歩く。

他の人が一緒だと、いやでも歩きに行けます。

このとき、病気の話や、家庭内の話をしないでください。ストレスになり、気分転換になりません。

趣味の話、旅行の話など、楽しい話をしてください。

または、昼食を食べたら、横にならずに、すぐ買い物に出かけてください。

食後に歩くと、昼食で食べたカロリーを使えます。これにより、食後の過血糖も防ぎ、糖尿病の発生をも防げます。

お腹が一杯で買い物に行くと、余分なお菓子も、果物も買わなくて済みます。

糖尿病やメタボリックシンドロームも防げます。

若いときの洋服も着られるようになり、足の動きも良くなり、転ばなくなります。



あくまで、健康のために、義務感で歩くのではなく、楽しく、ゆっくり歩いてください。

次回に続く

地域のみな様へ

《 ミセコン（店コンサート） 》

日 時：3月15日（土）午後2時から

場 所：イトーヨーカ堂桂台店 2F

出演・演目

*「手話ダンス あじさい」

見上げてごらん夜の星を・四季の歌他

*「ハーブアンサンブル・タジュ」

はなみずき・魔女の宅急便他



1 月度会員数・活動実績

(平成 26 年 1 月 31 日現在)

会 員 数		
協力会員	利用会員	賛助会員
90 名	97 名*	95 名
活動実績	利用者数	14 名
	活動員数	16 名
家事支援（掃除・料理）	60 件	81.5 時間
介助（通院等）・介護	3 件	7.0 時間
その他	4 件	10.0 時間
合計	67 件	98.5 時間
事務局電話当番	19 日	57 時間

*利用会員 97 名のうち 9 名は協力会員と重複しています。

《 協働健康講座 》

眼の病気について学んでみましょう!!

日 時：3月13日（木）

午後1時30分～3時30分

場 所：桂台地域ケアプラザ 多目的ホール

講 師：鈴木宏昌先生（栄区小菅ヶ谷）

申込み先：桂台地域ケアプラザ

☎897-1111 担当 市来・勝呂

会員のみな様へ

《 活動会員のチケット精算日 》

2月28日（金）午後1時～4時

活動報告

- 1/09 サロン「ぷらっとオアシス」
- 1/14 グループ桂台通信 1 月号発行
- 1/18 サロン運営委員会
- 1/19 役員会
- 1/20 コーディネーター会議
- 1/24 栄区子育て支援団体連絡会
- 1/25 ミセコン（店コンサート）
- 1/26 湘南桂台自治会ウエルカムミーティング
- 1/29 湘南桂台自治会総会資料打ち合わせ(1)
- 1/30 本郷中央地区民児協・桂台地域ケアプラザ共催事業
「民生委員・ボランティア団体・ケアマネジャーの懇談会」

ひとりごと

15 年前にリフォームで入れたユニットバスのシングルレバー式湯水混合栓、水のしまりが少し悪くなって、常に水がポタリポタリ・・・という始末。施工してもらった地元の専門業者の方に診てもらったら、「混合栓のユニット交換になりますネー、工事費込みで 6 万円ほどかかります」との見積もり。

どうも高すぎる、変だなと思って、その混合栓メーカーに直接、電話で訊ねてみた。症状を詳細に話してみたところ、メーカーの修理担当テクニシャン曰く、「それは簡単に直せそうですねー！ 部品を持って明日伺いますから見せてください」とのこと。

早速、翌日の午前中に混合栓メーカーの修理テクニシャンが来て診ていただいたら、何のことはない、混合栓を開いて分解、ある小さなプラスチック部品を交換、若干のレバー操作の調整、グリスアップ、などを施して 30 分ほどで修理完了。出張費を含めて修理代は 7000 円とチョット。

器具などが故障した場合、ユニット交換ではなく、分解・補修部品の交換による修理の方がはるかに容易、かつ安価にできるという例でした。

桂台の一住民



編集委員：中村(涼)・佐藤(恵)・天明(清)・鈴木(靖)・金子(多)