

さいわい虹便り

No.78

発行者 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子 滝口洋子 篠沢 香

知っていますか？

川崎市で実施している

『災害時要援護者避難

支援制度』



対象の方

次のいずれにも該当する方

①災害時に自力での避難が困難な高齢者や障がいのある方で、在宅で生活している方

②支援組織への個人情報提供に同意する方

支援内容

①平常時

支援組織に該当地域の要援護者名簿を提供し支援組織が自宅を訪問します。身体等の状態、災害時における情報伝達の手段や避難支援の方法等を確認します。

②災害時

風水害時、避難に時間がかかる要援護者が早く安全に避難できるよう支援組織が避難支援を行います。また、震災時には支援組織が安否確認等を行います。

災害時の状況によっては、支援者の多くも被災者になりうることから、この制度に登録することで、災害時等の支援を必ず保証されるものではありません。

だからこそ！

日頃から町内会活動や防災訓練等に参加するなど、積極的に地域の方々と交流する機会を増やすことが大切です。

個人情報の取り扱い

個人情報は、行政内及び支援組織で適正に管理し、避難支援以外の目的に使用しません。

利用料

無料

①名簿登録の申込み

申込書

高齢者や
障害のある方●風水害時…安否確認・避難支援等の実施
●震災時…安否確認等の実施③自宅訪問・
支援方法の確認

申込方法

幸区役所にて申し込みを行います。申込み用紙は幸区役所または、川崎市のホームページより『災害時要援護者避難支援制度登録申込書』をダウンロードすることができます。

【問合せ先】

障害者支援係（☎5566・6654）
高齢者支援係（☎5566・6619）支援組織
(町内会・自治会、自主防災組織、民生委員児童委員)

名簿

②名簿の提供

区役所

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。
(バックナンバーも公開中です。)

さいわい虹だより

QRコードからも
アクセスできます<https://sekishinkai-zaitaku.jp>

ヘルパーはご本人のできないことを支援し自立した日常生活が送れるようお手伝いします。

事業所紹介

さいわいヘルパー ステーション

の巻



ご家族と一緒に足浴や清拭を行い、清潔に過ごされています。
足浴後はさっぱりとした表情をされています。



ヘルパーの支援を受けながら一人暮らしをされています。
自宅で自分らしい生活が送れるよう支援しています。

ご本人が安全に掃除ができるよう支援させて頂いています。
ハンド掃除機から普通の掃除機が使用できるようになりました。



ヘルパーが声をかけを行うと、ご自分で献立を考えて、切る・炒める・盛り付けを行えるようになりました。



職員紹介

みなさまが住み慣れた自宅で安心して豊かな生活ができるようお手伝いいたします。お困りのことがありましたら、お気軽にお問合せください！



さいわいヘルパーステーションでは介護保険サービス、総合事業、障害福祉サービス、自費サービスを行なっています。



サービス提供責任者二名、登録ヘルパー十四名で頑張っています！

年四回、勉強会を行っています。今回は「透析について・フットケアについて」の勉強会を行いました。



登録ヘルパー募集中！

仕事内容

訪問介護
(生活援助・身体介護)

資格

初任者研修以上
(旧ヘルパー二級)

年齢

六十歳くらいまで

訪問地域

川崎市幸区を中心に
川崎市・中原区・
横浜市鶴見区の一部

勤務時間

午前八時～
午後八時の間
週一日からでもOK

待遇

給与…三十分七百元
処遇改善

昇給…勤務時間数
による

賞与あり、社保完備
交通費全額支給

応募方法

お気軽に電話連絡の上、履歴書をご持参
ください

電話受付時間

月々金

午前九時～午後五時

人には
聞けない

尿もれの話



「尿もれ」。何となく恥ずかしくて人には相談しづらいテーマかも知れませんが、しかし、実は女性・男性ともに誰にでも起こりうる話なのです。

経験のある方



四十代の三人に一人

主にせきやくしゃみをしたときなど、尿意がないのにお腹に力を入れたときに起こる「腹圧性尿失禁」と呼ばれるタイプが一番多く、骨盤の底にある筋肉（骨盤底筋）が弱まることで起こります。



五十代の六人に一人

女性同様に筋力が弱まるほかに、前立腺の病気が原因となることや、肥満や高血圧等の生活習慣病が原因で膀胱や尿道の血液の巡りが悪くなり、排尿トラブルを招くこともあります。

尿もれは、専用品でケア！

生理用品やティッシュは×。
専用パッドをぜひご利用ください。

専用品は、うす型で消臭ポリマー配合でにおいも気になりにくくなっています。女性用と男性用で形が違うので、必ず合ったものを選んでください。薬局やホームセンターで購入できます。



予防運動

骨盤の筋肉を

鍛えましょう

① 仰向けの姿勢になり、両膝を軽く曲げて立て、足を肩幅に開きからだをリラックスさせます。

② 下腹部の上に片手を乗せ、12秒程度、肛門や尿道をお腹側にじわじわと引き上げるようにしめます。きつい方は最初は5秒ぐらいから始めてください。

③ しめた後は、力を抜いて46秒程度、体をリラックスさせます。

④ 1分間に行う「しめる」「ゆるめる」のサイクルを10回繰り返します（合計10分間）

【参照】

ユニ・チャーム株式会社ホームページ

編集後記

平成最後の夏は、「災害レベル」と呼ばれるほどの猛暑となりました。涼しくなっても夏の疲れは残っていたりするので、引き続き、体調管理に留意して乗り越えたいですね。

編集者

森田貴

渡邊文祐

新庄裕子 藤枝千華

宮本祥代