

かしまだ包括 虹便り 第66号

1面：“備える”けど“備えない”防災『フェーズフリー』のご紹介
2面：妻の介護・親の介護、男性ケアラー（介護者）はどう動く？

引用：川崎市ホームページ
一般社団法人
フェーズフリー協会

“備える”けど“備えない”防災『フェーズフリー』のご紹介

フェーズフリーとは身のまわりにあるモノやサービスを日常時はもちろん、非常時にも役立つようにしようという考え方です。
いつ発生するか分からない大地震が発生した後、最低限の生活を維持するためには日ごろからの備えが必要です。
ここでは「日常生活の一工夫で災害時にも活用できる」という考え方『フェーズフリー』についてご紹介します。



フェーズフリーのメリット

- ・日常生活との統一
→防災を特別な活動ではなく、日常生活の一部に自然に組み込める。
- ・保管スペースとコストの効率化
→非常時専用の物品を保管するスペースの必要がない。日常用と非常用で二重に購入する必要があった物品が、一つで日常用と非常用の両方に利用できる。
- ・災害時の生活の質の向上
→避難生活においても、普段使用している家具や物品をそのまま活用できるので、環境の変化によるストレスを最小限に抑えられる。 など

身の回りにあるものでフェーズフリーの例を紹介します。

モバイルバッテリー 普段はスマホの充電、停電時には電源になります。



食料 干物や乾物、漬物などは停電で冷蔵庫が使えなくても保存可能。
ガーデニングで育てた野菜等は非常時の食料になります。



押し車・杖 押し車や杖は歩行を補助してくれます。椅子付きの押し車は疲れた時には座れたり、杖に照明や笛を付けておけば非常時に役立ちます。

ローリングストック 普段の食事に使う缶詰やレトルト食品を少し多めに備蓄しておき、使った分を買い足すことで常に新しい非常食を確保します。

フェーズフリーは、特別な準備をしなくても身近なところから始められます。
「これ、災害時にも使えるかも？」と考えることから始めてみませんか？

妻の介護・親の介護、男性ケアラー（介護者）はどう動く？

少子高齢化により近年、親を介護する男性がクローズアップされることが増えてきました。男性ケアラー（介護者）は、特有の社会的・心理的な悩みを抱えやすい傾向があります。男性ケアラー（介護者）の特徴やちょっとした介護のコツをご紹介します。

引用：東住吉区地域包括支援センター＆
さわやか男性介護者の集いブックレット

男性介護者の特徴は

・責任感

「自分がやらなければ」という責任感が強い反面、他人に頼らずに限界まで無理をしてしまうことがあります。

・「孤立」しやすい

弱音を吐くことを「恥」と考えてしまい一人で抱え込む傾向があります。

・仕事との両立（介護離職）

職場に言い出せず、結果的に突然の「介護離職」を選んでしまい、経済的に困窮するリスクがあります。

妻・親の介護の「コツ」

- ①人に頼っていいということを知る
- ②自分の時間を工夫して作る
- ③睡眠時間を確保する
- ④自分ができない部分を自分自身で許す



男性ケアラーの相談窓口

- ・地域包括支援センター（お住いの地区ごとにあります）
- ・かながわケアラー支援ポータルサイト
（神奈川県が取り組むケアラーへの支援について情報が掲載されています）
- ・ハローワーク（介護離職に関する相談も可能です）

認知症に関する相談窓口

- ・街ぐるみ認知症相談センター ☎044-733-2007
ご自分のもの忘れが気になる方、ご家族等身近な方の相談窓口です。
- ・認知症コールセンター～サポートほっと～ ☎044-932-0341
認知症の方や、その家族のための認知症に関する総合相談窓口です。
- ・認知症訪問支援事業 幸区役所高齢・障害課 ☎044-556-6619
専門職が、認知症の疑いのある人、そのご家族等を訪問します。



かしまだ地域包括支援センターのご案内

＊高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。

＊来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

（職員が不在なこともあり、来所の際には事前にご一報いただければ幸いです）

＊秘密は厳守します。お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域
北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越