



もくじ

- ヒートショックを防ぐために 1
- フレイル予防! 2
- インフルエンザ・新型コロナウイルス
同時流行に備えましょう 3
- 地震時におけるエレベーターの注意事項 4
- 長期間お住まいのお客様への修繕対応について 6
- 人権週間～「誰か」のこと じゃない～ 7
- 年末年始のご案内 8
- 「JKK東京 お客さまセンター」の電話番号 8

ヒートショックを防ぐために

ヒートショックは、冬場の浴室・洗面室・トイレなど、急激な温度の変化がある場所で血圧が大きく変動し、心臓や血管などに負担がかかる事で起きています。高齢者、または高血圧・糖尿病などの方は、特に注意が必要です。

主な対策として・・・

●入浴前に脱衣所や浴室を暖かくする

シャワーで給湯や、お湯はり後は浴槽のふたを開けておくなどしましょう
※洗面室、トイレを含め、暖房器具を使用する際は火事や換気にご注意ください。

●湯温は 41℃以下にする

お湯につかる時間は 10 分までを目安にしましょう

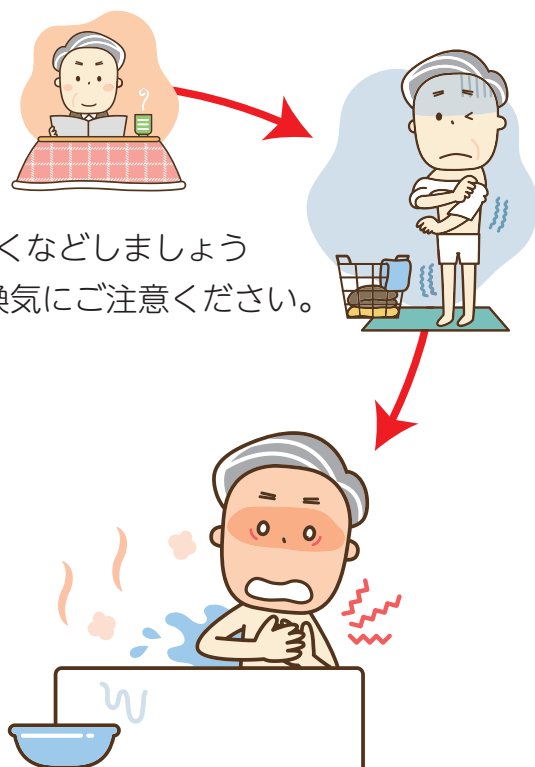
●食事直後や飲酒時の入浴は控える

気温が下がる深夜や早朝の入浴にも注意しましょう

●入浴の前と後に水分を補給する

●精神安定剤や睡眠薬などの服用後の入浴は避ける

●浴槽から急に立ち上がらない





フレイル予防！

フレイル予防の最大のポイント！社会とのつながりを見直そう

文責：東京大学高齢社会総合研究機構 田中友規

1. 社会とのつながりを保つことの大切さ

新型コロナウイルス感染症は私たちの生活を一変させました。特に、社会とのつながりが希薄になった方も多いのではないのでしょうか。前回まで、運動や食・口腔などフレイル予防のポイントをお伝えしてきました。今回は、フレイル予防の最大のポイント「社会的フレイル予防の大切さ」を紹介したいと思います。

フレイルを進行させる要因は、心身機能の衰えに加えて、社会的な機能低下も含まれます。社会性は非常に多岐に渡りますが、フレイル予防で特に注意すべきは、「生活の狭まり、外出頻度が低下していないか」、「友人や家族との交流の減少（つながりの希薄化）」、「困った時に支えてくれる人がいない（社会的サポートの欠如）」そして「生活環境の悪さ（病院や飲食店、日用品店までのアクセスが悪い）、経済的な困窮」です。

これらの状況が重なってしまうと社会的フレイルとなり、元気な高齢者でも5年間の内に、介護が必要なほど心身が衰えてしまうリスクが3.6倍も高いことが私たちの研究データからわかっています（図）。この傾向は心身機能のフレイルが進んでいる人ほどリスクが高まってしまいます。

社会的フレイルの高齢者は要介護リスクが**3.6倍**！

こんな傾向・状況に要注意！

生活範囲が狭く、外出頻度も減った

① 生活の狭まり・目的のある外出が少ない
「週に一回も町外へ外出しない」

② 外出頻度の低下
「半年前と比べて外出の頻度がへった」

家族・友人との交流が減った

③ 友人との交流
「月に一度も友人と食事をしない」

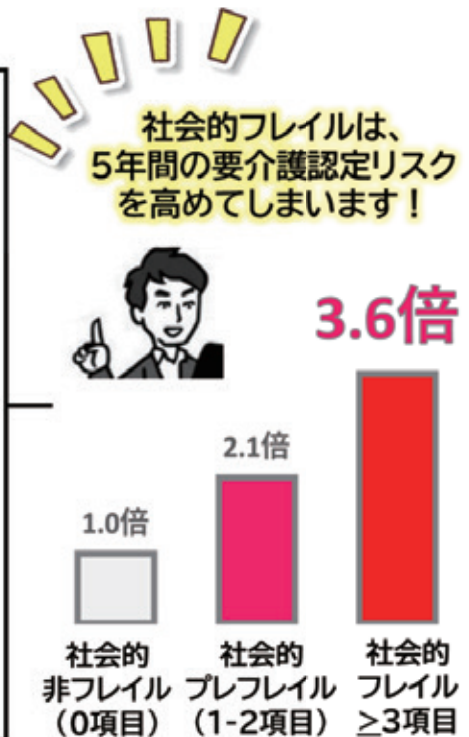
④ 家族との交流、孤食
「毎日3食とも独りで食事をする」

支えがない・不都合な環境

⑤ 人的サポート
「助けを求められる家族・友人がいない」

⑥ 一般資源へのアクセシビリティ
「自分や家族が食べ物を買うのに不都合」

⑦ 経済的困窮
「年収<140万；女性世帯収入<120万」



田中友規ら(東京大学高齢社会総合研究機構)

図 社会的なフレイルは要介護リスクが高い

2. 社会的フレイル予防のポイント

社会的フレイル予防のはじめの一步は、ご自身の現状を把握することです。図に挙げたような状況になっていないかを確認してみてください。とはいえ、これらの状況にある要因は様々となり、身体的な問題で外出がしにくい方、集団の中においても孤独感を強く感じる方もいます。しかし、フレイル予防に積極的な集団に属しているだけでも、良い影響を受けることができます。まずは、信頼できる家族・友人と、直接会う機会を積極的に持つようにしてください。高齢者の家族がいる場合は食事に誘うのも良いかもしれません。今は電話やメールといった機器を活用することも大切です。

コロナ禍でも、つながりを持つことが、支え合い・励まし合いにつながり、外出自粛要請期間中のフレイルの進行を食い止められた方もいます。是非とも、孤立せず／させずに、生活に彩りを与えるために何ができるか、意識してみてください。

インフルエンザ・新型コロナウイルス 同時流行に備えましょう

今冬は、インフルエンザと新型コロナの同時流行が予測されています。両ウイルスは、感染者の咳などのしぶきに含まれるウイルスを吸い込むことによる「飛まつ感染」や、ウイルスが付着した手で口や鼻に触れることによる「接触感染」もありますので、予防を徹底しましょう。



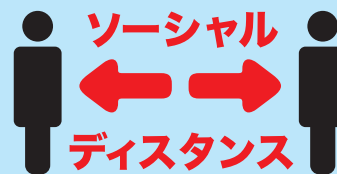
ウイルス感染防止の3つの基本



① 身体的距離の確保 ② マスクの着用 ③ 手洗い

① 3密を避ける

- ・換気の悪い密閉空間
- ・多数が集まる密集場所
- ・間近で会話や発声をする密接場所



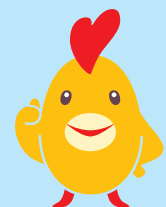
② 正しいマスクの装着方法

- ・鼻と口の両方を確実に覆う
- ・フィットするように調節する



③ 手洗いの、5つのタイミング

- ・公共の場所から帰った時
- ・咳やくしゃみ、鼻をかんだ時
- ・ご飯を食べる時(前と後)
- ・病気の人へのケアをした時
- ・外にあったものに触った時



地震 時におけるエレベーターの 注意事項

地震時にエレベーターは使用しないで！（危険）

エレベーターには地震感知器が装備されており、地震を感知すると最寄階に停止した後、扉が開き照明が消灯し避難をうながします。一定時間（15～20秒）後、扉は自動的に閉まりますが、「開」ボタンを押せば再度開きます。

震度によっては、休止後しばらくすると再稼動しますが、地震時は余震も含めエレベーターでの避難を行わないでください。

エレベーターを使用することで思わぬ怪我や、停電に伴う閉じ込め等の危険性があり、地震の規模によっては救出までに数時間かかることが想定されます。

また、二次災害の恐れもありますので、避難階段をご利用願います。



地震時にエレベーターに閉じ込められた場合は！

エレベーター内インターホン（非常呼）ボタンを約5秒以上押し続けると、エレベーター保守管理会社等と接続し、会話することができます。

決して戸をこじ開けないようお願いします。昇降路内へ転落する危険性があります。



地震時に管理員が不在の場合は、閉じ込めの有無の確認をお願いします！

1 インターホンで閉じ込められた方がいないか確認する。

1階乗場にインターホンがある場合は、インターホンをういエレベーター内に呼びかけ、利用者が閉じ込められていないか確認をお願いします。

2 乗場側から閉じ込められた方がいないか確認する。

(1) 乗場階数表示灯でエレベーターの停止階を確認し、防犯窓越しに見て、閉じ込められていないか確認をお願いします。

また、階に着床したエレベーターに閉じ込められた利用者を確認した場合は、中の方に「開」ボタンを押して扉を開けるよう案内をお願いします。

この際、戸が開かなかった場合は、エレベーター保守管理会社へ連絡願います。

(2) 乗場階数表示灯が消えている場合は、エレベーターの停止位置が分からないので、全ての階でエレベーター内に向け声かけをお願いします。

閉じ込められている利用者がいた場合は、エレベーター保守管理会社へ連絡願います。

※ 保守管理会社へ連絡した場合は、1階エレベーター扉に「**停止中** 復旧要請連絡済」の張り紙をする等のご協力をお願いします。



地震発生後におけるエレベーターの復旧について

震度4以上の地震が都内全域において発生し、都内の約16万台のエレベーターが停止した場合、エレベーター保守管理会社は、棟単位で最低限の縦動線を確認していく「1ビル1台の復旧」を行います(すべてのエレベーターを復旧していく場合と比べ約30%の時間短縮)。なお、この際、閉じ込めの救出を優先とし、病院等弱者が利用する建物、公共性の高い建物、概ね60m(20階)以上の高層住宅の順に復旧していきます。

このため、複数台設置されている住宅において、全てのエレベーターが復旧するまでには時間を要します。また、エレベーターが損傷した場合にも、復旧に相当の時間を要します。

長期間お住まいのお客様への修繕対応について (畳、ふすま、塗装、ビニールクロスの修繕対応)

令和元年9月2日に修繕費用負担区分の見直しを行った、畳、ふすま、塗装、ビニールクロス(以下「畳床等4項目」といいます。)の修繕対応については、継続居住年数が長い方から順次対応をしております。

令和2年度は、継続居住年数が48年を超えるお客様を対象に修繕対応をさせていただきます。

対象のお客様

令和2年9月30日時点で継続居住年数が48年を超える方に、公社から通知します。

なお、通知の方法は、郵送にて「修繕のお申込みに関するお知らせ」をお送りします。

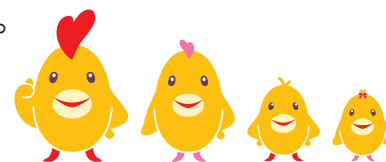
※昨年度通知をお送りしている方には再度通知しませんが、修繕のお申込みは可能です。

※建替事業による移転案内が開始されている住宅及び近々開始する住宅(石川町、弦巻、用賀の各住宅及び大蔵住宅の一部)にお住まいの方については、今回のお申込みの対象外とさせていただきます。

なお、緊急の修繕については対応しますのでお申出ください。

対象のお客様への通知時期

令和2年12月から令和3年1月頃に順次通知します。



修繕のお申出

お申出の方法や修繕内容は、対象のお客様にお送りする「修繕のお申込みに関するお知らせ」をご覧ください。

○継続居住年数が48年を超え、「畳床等4項目」の修繕をお申込みする場合でも、以下の事例に該当するお申込みにつきましては、公社負担での修繕はできないため、あらかじめご了承ください。

項目	公社負担で修繕ができないもの (お客様のご負担で修繕していただくもの)
①畳床の取替え	<ul style="list-style-type: none"> ■ 畳表・縁の擦り切れ、変色 ■ 水をこぼしたことによる腐食 ■ タバコ等によるコゲ穴 ■ ピアノなど重量物によるへこみ ■ ダニの発生
②ふすま・障子(骨・縁)の取替え	<ul style="list-style-type: none"> ■ 開閉に支障がない反り、破損 ■ ふすま・障子紙の汚れ、破損 ■ 日焼け等によるふすま・障子紙の変色
③壁・天井・建具の部分塗装	<ul style="list-style-type: none"> ■ 浴室以外の居室・台所(壁・天井)で下地材に影響のないはがれ ■ カビによる汚損
④壁・天井のビニールクロスの部分張替	<ul style="list-style-type: none"> ■ 下地材に影響のない、部分的なはがれ ■ 日焼け等による変色 ■ カビによる汚損

※修繕等の実施に伴って家具の移動が必要となった場合の移動作業や費用はお客様負担です。

「誰か」のこと じゃない。

12月10日は「人権デー」、12月4日から10日までは「人権週間」です。

12月4日～12月10日は人権週間です。「人権のないところに平和は存在しない」と言われ、人権の尊重が平和の基礎であるとの認識が世界共通となっています。

「人権」とは、「全ての人々が生命と自由を確保し、それぞれの幸福を追求する権利」あるいは「誰もが生まれながらにもっている、人間が人間らしく生きる権利」です。しかし今でも、差別的な表現、いじめや虐待、ストーカー行為など、他者の人権を考えないような問題が起きています。

誰もが幸せに暮らせるようお互いを思いやり、人権を尊重する社会を築いていくことが大切です。

東京都人権プラザのご案内

東京都人権プラザは、東京都が設置した人権啓発のための施設です。パラリンピック競技用の車いす等を見て触れる展示や、高齢者、障害者、妊婦等が感じている様々なバリアの一部を体験できるゾーン、図書資料室等もあり、人権について「気づき」「理解し」「体験し」「交流する」ことができます。是非一度訪れて、人権について学んでみませんか。



所在地: 東京都港区芝2-5-6
芝256スクエアビル1階・2階
電話: 03-6722-0123
HP: <https://www.tokyo-hrp.jp/>
開館時間: 9時30分から
17時30分まで
休館日: 日曜日、年末年始

※ご来館に当たりましては、新型コロナウイルス感染症の感染拡大防止策にご協力いただきますようお願いいたします。

12月10日から16日までは「北朝鮮人権侵害問題啓発週間」です 東京に関連する拉致被害者・特定失踪者等も数多く存在します

政府が認定した拉致被害者のほかにも、特定失踪者など、拉致の可能性を排除できない方々が多数存在します。この中には、都内に住んでいたたり、都内で失踪した方々も数多く含まれており、50人以上の消息がいまだにつかめていません。

すべての拉致被害者の早期帰国が実現するよう、一人ひとりの声によって、拉致問題解決を後押ししていきましょう。

○「拉致被害者救出運動」写真パネル展 入場無料
12月14日(月)～25日(金) ※18日(金)は休館日
平日10時～21時 土日祝日10時～17時30分
都立中央図書館4階企画展示室

○都庁ブルーリボンライトアップ
12月10日(木)～28日(月)(予定)
都庁第一本庁舎を「ブルーリボン」にちなんでブルーにライトアップ
※行事のお問い合わせ先 東京都総務局人権部人権施策推進課
Tel.03-5388-2588(直通)

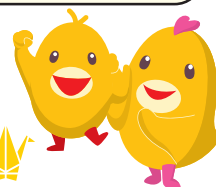
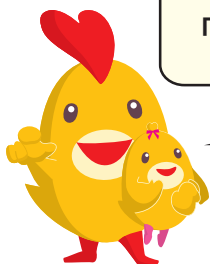


年末年始のご案内

- 当社の年末年始の休業日は以下のとおりとなります。
→12月29日（火）から1月3日（日）まで
- 管理事務所の年末年始の休業日は以下のとおりとなります。
→12月30日（水）から1月3日（日）まで

年末年始の休業期間中における事故や火災が発生した場合は、警察・消防への通報と併せて、下記「JKK 東京 お客様センター」の電話番号②まで。

また、漏水等の緊急を要する修繕が発生した場合も、下記「JKK 東京 お客様センター」の電話番号②まで。



「JKK東京 お客様センター」の電話番号

★窓口センターに御用の方も、この番号をご利用ください。

受付時間 午前9時～午後6時（土・日・祝日・年末年始を除く）

①各種手続き、家賃のお支払い、 住まい方のご相談

●ナビダイヤル

 **0570-03-0031**

●ナビダイヤルがご利用になれない方、
携帯電話の無料通話分や割引サービス
分をご利用の方


☎03-6279-2962



②修繕のお申込み、お問い合わせ

漏水等の緊急修繕、事故や火災、居住者の安否に関わる緊急のご連絡は24時間365日対応

●ナビダイヤル

 **0570-03-0032**

●ナビダイヤルがご利用になれない方、
携帯電話の無料通話分や割引サービス
分をご利用の方

☎03-6279-2963



ナビダイヤルに

固定電話からおかけの場合、市内通話料金で通話できます（公衆電話・PHSを除く）。
携帯電話からおかけの場合、各電話会社の無料通話分や割引サービスは適用されません。

月曜日及び休日の翌朝午前9時から10時まで
は、電話が混み合いつながりにくい状態となる
場合がありますので、お急ぎでない方は他の時間
帯をご利用ください



← ホームページ
会社住宅にお住まいの
皆さま向け