

シリーズ  
防災安全  
No.56

## 地震

～来るべき地震に備えるために～

南海トラフ巨大地震がいつ発生してもおかしくない今、みなさんは大地震が発生した時に何をしますか？また、何をすればよいでしょうか。

## 地震が発生したときの最優先事項とは？

まずは自分の身を守ることです。頭部を落下物から守るため、机やテーブルの下に隠れたり、大きな家具から離れたたりすることが大事です。揺れている途中で屋外に飛び出す事は危険ですので、揺れがおさまるのを待ちましょう。

## こんなところで地震にあったら？

- 台所……………揺れている最中にコンロに近寄ると、調理器具が滑り落ちてくる恐れがあります。また、食器棚や冷蔵庫が転倒する可能性があるためテーブルの下に身を隠しましょう。
- 学校……………窓ガラスから離れるということや、廊下・運動場・体育館などでは中央部に集まってしゃがみましょう。
- 外出中……………ブロック塀・電柱・自動販売機・看板などから離れましょう。スーパーなどでは陳列棚から離れ、頭を保護して、係員の指示に従いましょう。
- 車を運転中…急ブレーキは危険なのでハンドルをしっかりと握り、徐々にスピードを落として道路の左側に停車しましょう。また、カーラジオで情報収集することが大切です。

いずれ巨大地震に襲われることは確実といわれています。地震が発生しても慌てず、落ち着いて行動しましょう。また、地震後はテレビ、ラジオ、防災無線などで正しい情報収集を行ってください。応急対応で、被害を最小限にできるよう日頃から心がけましょう。

シリーズ  
包括支援  
No.56

## こんにちは八百津町地域包括支援センターです

### ～寒さに負けない身体づくり～

12月になります。暖かかったり寒かったり、気温の変化で体調を崩してはいませんか？寒さに負けない、風邪に負けない身体づくりがとても大切になります。ここで自宅でもできる体操をひとつご紹介します。

- ①椅子に座ります。
- ②ひざをのばしたまま足をゆっくりと持ち上げます。
- ③ゆっくりと元の姿勢に戻します。
- ④片方ずつ交互に行います。

膝や腰に痛みがある方は無理せずできる範囲で行いましょう。少しでも身体を動かし、身体をあたためましょう。

地域包括支援センターでは「お元気サロン」を開催しております。現在約20名の方が参加されています。参加される方から「みなさんと話をしたり、身体を動かしたりできることが楽しい」という声を伺います。興味のある方は、地域包括支援センターにお電話ください。お待ちしております。

## 1月の予定

## ＜お元気サロン＞(お申し込みが必要です)

・14日・28日(木) 午前9時30分～11時30分

ところ：福祉センター 1階

## ＜こころの相談＞(予約が必要です)

・18日(月) 午後～ 個別に対応し秘密は厳守します。ところ：保健センター



□お問い合わせ 地域包括支援センター ☎43-3267または☎43-2111(内線2566・2567)