

4月14日に熊本県熊本地方を震源とする、マグニチュード6.5(暫定値)最大震度7の地震が観測されました。私たちが暮らすこの地域でも南海トラフ巨大地震がいつ起きてもおかしくない状況にあるといわれています。

また、内閣府の調査によると南海トラフ巨大地震による岐阜県全域の震度は5以上で、私たちが暮らす岐阜県南部の震度は6弱と予想されています。では、実際に震度6弱とはどの程度の地震なのかというと、立っていることが困難になったり、固定していない家具の大半が移動し、倒れたりします。そして、6弱の地震が発生したときの岐阜県内最大被害は、死者：470人、負傷者13,000人、全壊家屋棟数：35,000棟とされています。

それでは、迫りくる巨大地震についての**対策・心構え**を紹介したいと思います。

家具の転倒防止…阪神・淡路大震災で亡くなった方の原因は、家屋等の倒壊による「窒息死・圧死」が大部分でしたが、家屋の倒壊を免れた住宅でも多くの方が、家具の転倒により被害を受けています。まずは、長時間過ごす寝室から取り組むことをおすすめします。

家族で防災会議…いざという時の連絡方法や、避難場所・避難経路の確認などを家族内で事前に行うことで、家族の安否確認がとりやすくなります。

災害時の心構え…もしも、巨大地震が発生したら「命を大切にし、避難最優先」で行動しましょう。自らの命は自ら守ることが基本的な防災対策として、非常に重要です。避難第一であることを私たちが共有することで、自らの命を守るだけでなく、自分を助けようとする他人の命を守ることに繋がります。

被害を最小限に抑えるために日頃からの地震対策や、地震が発生した際に焦らず、落ち着いて行動することが非常に重要になります。いざという時に備え、今のうちにできることから地震対策をしていきましょう。



こんにちは八百津町 地域包括支援センターです

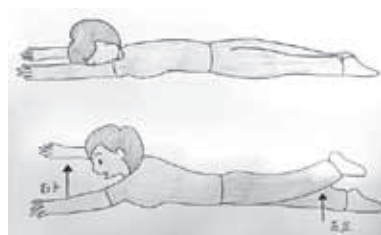
～今から始める介護予防～



暖かい季節になりました。「外に出掛けてみようかな」と思う方も多いのではないのでしょうか？「外に出てみよう」と足を踏み出したものの、膝や腰の痛みでお出かけするのが億劫になっている方はいらっしゃいませんか？今回は誰でも気軽にできるトレーニングをご紹介します。

両手両足を伸ばし、腹ばいの状態から片手とその反対側の足をゆっくりと上げ下げします。左手と右足、右手と左足の組み合わせを間違えないようにしましょう。3～5秒息を吐きながら上げ下げを繰り返します。目標は5～10回を3セットです。膝や腰に痛みがある方は、無理せず動かしましょう。

いつまでも元気で自分らしい生活が送れるよう、元気な今のうちから介護予防に取り組みましょう。



6月の予定

＜お元気サロン＞(申し込みが必要です)

・9日、23日(木) 午前9時30分から11時30分まで ところ：福祉センター

＜オレンジカフェ＞(認知症について何でも話せるカフェです)

・10日(金) 午前9時30分から11時30分まで ところ：福地ふれあいセンター

＜高齢者あんしん相談会＞(予約が必要です)

・14日(火) 午後1時30分から4時00分まで ところ：潮南出張所

＜こころの相談＞(予約が必要です)

・20日(月) 午後1時30分から ところ：保健センター
のぞみの丘ホスピタルの精神保健福祉士が個別に対応し、秘密は厳守します。



□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)