



台風対策

これからの季節、台風シーズンが到来し、不安定な気候が続きます。また、近年の異常気象によって台風の規模が大きいのが増えてきています。今回は、台風が接近する前の事前対策をご紹介します。

1 雨戸のガタツキをチェック

雨戸がガタガタして風によって飛んでしまうというケースがあります。また、雨戸をしっかり戸締まりすることによって、窓割れによるケガの心配を防ぐことができますので、事前チェックにおいては、レールの滑りが正常か注意して、雨戸が動かなくなってしまう場合は、掃除などを行い、閉まるように調整しましょう。

2 ベランダの片付け

ベランダの鉢植えや物干し竿が強風で飛ばされ、窓ガラスを割ってしまうという事故が発生する危険性があります。また、落下事故などの危険性などもありますので、ベランダに危険な物がある場合には事前に片付けておくことをおすすめします。

3 窓ガラス補強

台風被害で一番多い怪我の原因が窓ガラス飛散によるものです。万一に備え「飛散防止フィルム」などを活用し、窓ガラスが割れた際の被害を最小限にとどめる工夫も必要です。

台風が接近してから屋外に出るのは危険です。テレビやラジオ、新聞などの気象情報を利用して台風が来る前に対策をとるようにしましょう。



こんにちは八百津町 地域包括支援センターです ～レッツ☆お口の体操～

みなさん！ご飯をおいしく食べていますか？6月23日におこなわれた「お元気サロン」では、歯科衛生士を講師に招き、お口の体操をおこないました。高齢になると食べるための筋力が低下し、本来食道を通る食べ物が、気管に入ってしまうことがあります。しかし、食事前にお口の体操をすること、食べる時の姿勢を正すことで食べ物が気管に入ることを防ぐことができます。右の図のように、



- ①とびっきりの笑顔で口角をあげましょう。
- ②頬を膨らましながら目を左右に動かしましょう。
- ③びっくりしたような表情で目と口を開きましょう。

これを食前に3回程繰り返しおこないます。この他にも、舌を出し前後左右に動かす体操や、「パ・タ・カ・ラ」とゆっくりはっきり繰り返し声に出す体操もあります。体操以外にも、楽しくおしゃべりすることで筋肉が鍛えられます。みなさんの日常生活の中でぜひ取り入れてみてください。地域包括支援センターでは、65歳以上の介護保険を受けていない方を対象に介護予防をおこなう「お元気サロン」を開催しております。8月25日のお元気サロンは健康運動指導士を講師に招き、健康体操をおこなう予定です。介護予防に興味のある方は、地域包括支援センターまでご連絡ください。

8月の予定

- ＜こころの相談＞(予約が必要です)・8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。
- ＜高齢者あんしん相談会＞(予約が必要です)・9日(火) 午後1時30分から3時30分まで ところ：錦津コミュニティセンター
- ＜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(水) 午前9時30分から11時30分まで ところ：久田見出張所
- ＜お元気サロン＞(申し込みが必要です)・25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



9月の予定

- ＜オレンジサークル(認知症介護者家族の会)＞(予約が必要です)・7日(水) 午後12時30分から4時まで
ぼけ封じ観世音菩薩にお参りし座禅体験をおこないます。
- ＜お元気サロン＞(申し込みが必要です)・8日(木)・29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
- ＜こころの相談＞(予約が必要です)・12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。
- ＜高齢者あんしん相談会＞(予約が必要です)・13日(火) 午後1時30分から3時30分まで ところ：和知出張所

□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)