

シリーズ  
防災安全  
No.34

# 地震（大きな揺れに備えて）

今回はより具体的に家具、家電等の固定方法についてお話ししたいと思います。

## 【室内の地震対策】

### 食器棚



- ・扉が開かないような金具をつける。
- ・食器棚の中にも滑り止めマット等を敷く。

### 本棚・タンスなど



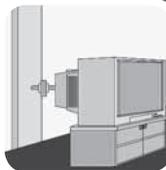
- ・なるべく壁面に接近させておき、上部で固定するか、家具の下（前面部）に板などを挟み壁面にもたれさせる。
- ・2段重ねの場合は、つなぎ目を金具で連結する。

### 照明器具



- ・1本のコードでつるすタイプのは、鎖と金具で3箇所程度留める。
- ・蛍光灯は蛍光管の両端を耐熱テープで留めておく。直付けタイプがより安全。

### テレビ



- ・できるだけ低い位置に置き、金具やロープ、接着マットなどで下面、柱、壁に固定する。

### 窓ガラス



- ・飛散防止フィルムを貼る。

ちょっとした部品が必要となってきますが、どの部品もホームセンターなどで1,000円前後で購入できるものばかりなので、ぜひ取付けをおすすめします。

なお、大型家具等がどうしても壁に固定できない場合は、家具の倒れる向きを計算した設置をしましょう。

次回は家の周囲の安全対策についてお話しします。

～ みつけよう ぼくとわたしにできる自助 ～

シリーズ  
包括支援  
No.34



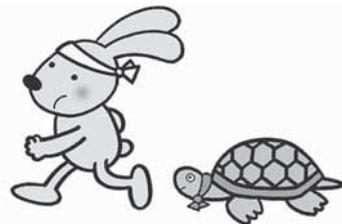
## こんにちは 八百津町地域包括支援センターです

### ～認知症の予防方法～

全国の認知症の人数は462万人となりました（平成25年6月現在）これは高齢者（65歳以上）の15%が認知症の診断を受けているということであり、認知症は身近な病気であると言えます。

そんな中、予防が注目されています。生活習慣病の予防が認知症予防にも効果的と言われ、適度な運動とバランスの良い食事が大切です。

体の健康に合わせて、心の健康を保つことも認知症予防に重要です。日々楽しく前向きに、好奇心・行動力をもって趣味の活動を行い、仲間と囲まれて生活を送る事で認知症の進行を遅らせる事ができます。日常生活で是非心がけてください。近くにお越しの際は、是非お立ち寄りください。



#### <11月 お元気サロンの予定>

- ・14日、28日(木) お元気サロン八百津 午前9時30分～11時30分  
場所:福祉センター(ファミリーセンター北側)
- ・6日、20日(水) お元気サロン福地 午前9時30分～11時30分  
場所:福地第四公民分館



#### <11月 こころの相談の予定>

- ・18日(月) 高齢者のための「こころの相談」(事前に予約が必要です) 午後から

お問い合わせ 八百津町地域包括支援センター ☎ 43-3267 または 43-2111 (内線 2566・2567) まで