

シリーズ
防災安全
No.17

地震

東日本大震災や長野県北部地震など今年は大地震が多く発生し、この地域も大地震がいつ発生してもおかしくはありません。

みなさんは大地震が発生した時、何をしますか。また、何をすれば良いでしょうか。

地震が発生した時の最優先事項とは？

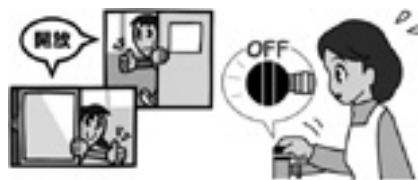


自分の身を守ることです。頭部を落下物から守るため、机やテーブルの下に隠れたり大きな家具から離れたりすることが大切です。揺れている途中に屋外へ飛び出す事は危険ですので、揺れがおさまるのを待ちましょう。

揺れがおさまったら

火元の点検をして出火していたら消火します。次に扉や窓を開放して避難経路を確保しておきます。

また、家族の安全確認や家屋の被害状況を点検し、避難の準備を始めます。避難する際は、元栓もしっかり締めて、ブレーカーも落としてからにしましょう。



もし、屋外にいて地震が発生したら？



カバンなどで頭部を守ったり、ブロック塀や自動販売機などから離れたりしましょう。

ご家庭で、緊急時の集合場所や避難場所を決めておくことと慌てることなく連絡が取れます。日頃から話し合っておきましょう。

そして、近隣の住人に声をかけ合いながら行動することも大切なことです。生き埋めになっていないか、火災は発生していないかなど確認をしてください。

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、地震後はテレビやラジオ、防災無線などで正しい情報収集を行ってください。

事前対策と応急対応で、被害を最小限にできるよう心がけましょう。

～ 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.17

こんにちは 八百津町地域包括支援センターです

～介護保険のデイケア(通所リハビリテーション)とはどんなところ～

デイケアは、運動機能障害などを有する高齢者や、脳血管疾患などに起因する運動障害を持つ方、病院を退院後に継続してリハビリが必要な方などで、介護保険の「要支援」や「要介護」と認定を受けられた方に、専門スタッフによる機能訓練、レクリエーション、入浴、食事などのサービスを受けながら日中を過ごすところです。

現在、八百津町内には1カ所のデイケア施設があり、地区によっては町外のデイケアを利用することも可能です。各施設それぞれに特色があり、細かな内容や雰囲気もさまざまです。

施設の選定については、事前見学や、1日体験利用が可能な施設もあります。ご希望の方やご相談のある方は、地域包括支援センターまでお問い合わせください。



1月の予定

- 16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
こころの専門家の精神保健福祉士が、個別に対応し秘密は厳守します。
例えば・・・忘れることが多くなった・何もしたくない・眠れない・食欲がない・・・等々ご相談ください。
- 18日(水) 認知症介護者家族の会(事前に予約が必要です)午後から
今回はリフレッシュ体操を行います。日頃のストレスを解消し、気分転換をしましょう!!
講師:藤田真美先生(運動機能指導士)

11月1日付けで、地域包括支援センターに異動になりました鈴木万起子と申します。

介護保険の業務は初めてですが、早く仕事を覚えて、利用者さんや家族の方々のお役に立つようになりたいと思います。また、地域のいきいきサロンにおじゃましたり、家庭訪問させていただく中で、お気軽にご相談いただけるよう【いつも笑顔(^^)】を心がけたいです。どうぞよろしくお願ひいたします。

鈴木 (保健師)

お問い合わせ 八百津町保健センター内 地域包括支援センター
電話 4 3 - 3 2 6 7 または電話 4 3 - 2 1 1 1 (内線 2 5 6 6 ・ 2 5 6 7)