

シリーズ
防災安全
No.10

身近でできる防災・減災対策

今回は災害が発生する前に何ができるか？という視点から、身近でできる防災・減災対策について、いくつかご紹介します。

1. 建物の安全性を高める

阪神・淡路大震災では犠牲者の約80%以上の方が建物倒壊による窒息死・圧死等によって亡くなっています。災害に備える第一歩は、自宅、職場の建物の安全性を高めることです。住宅であれば耐震診断・耐震補強が最重要課題です。

2. 家の外の安全確認

門柱や塀などの安全点検も重要です。また燃えやすいものを周囲に置かないことやベランダの植木鉢や瓦、アンテナ等も点検しておくといいでしょう。

3. 家具の転倒防止

地震でケガをする原因となるのが家具です。テレビが飛んだなんていう話しも聞いたことがあります。新潟県中越地震では、負傷原因の約40%が家具類の転倒や落下物によるものであり、本人転倒等による負傷（約25%）も家具類の転倒・落下物と関わりがあると考えられますので、家具類の固定がいかに重要かわかりますね。特に背の高いタンスや本棚の転倒防止には、L字金具、チェーン、ポール式（つっぱり棒）、ストッパー式などの対策が考えられます。家具の固定は十分な強度が期待されるよう、正しい方法で行いましょう。



4. 家庭防災会議の開催

地震、火災、風水害など、いざという時に備えて家族全員で話し合い、連絡方法や役割分担を確認しておきましょう。避難場所、避難路の確認、家具の再配置や固定、消火用品や防災用品の確認など家族で情報を共有しておくことは非常に重要です。

5. 備蓄品

備蓄品には「命に関わるもの」、「ないと困るもの」、「あったら便利なもの」とがあります。水や非常食などが必要となるのは無事に避難してからのことであって、まずは自分に関わる事態にどう備えるかが大切です。

様々な災害に対して、自分でできること、家族でできること、そして地域でできることをみつけましょう！

～ 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.8



こんにちは 八百津町地域包括支援センターです

シリーズ 介護予防～脳を活性化しましょう2～

身近なところから「脳の活性化」をしましょう。

最近ご近所や友人、家族と会話をしていますか。家族と生活時間がずれていて顔を合わせない。外に出ることが少なく1日中誰とも話をしない、そのようなことはありませんか。話すことは「脳の活性化」につながります。私たちは、人と会話をしている間、脳は活性化され複雑な働きをします。話す内容を考える・声を出す・相手の顔色や気分を伺う・笑う・理解するという他人とのコミュニケーションは、脳の広い分野を活性化させて、バランス良く鍛えられます。会話は脳を活性化させる一番身近なトレーニング方法となります。友人とのコミュニケーションも電話やメールだけでなく、相手の顔を見て話すこともとても大事です。



2月の予定

- 9日(水) 介護者家族の会(事前に予約が必要です)午後から
今回はアロマセラピーを予定しています。香りでリラックスして日頃の疲れをとりましょう。
- 14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...眠れない・何もしたくない・食欲がない・忘れることが多くなった等々ご相談ください。

3月の予定

- 14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。

年が明け、寒さも一段と厳しくなりました。寒いとき、湯たんぽや電気あんかを使うことが多いと思います。そんなとき、気を付けたいのが「低温やけど」です。温かくて心地よいと思う温度でも、長時間同じ部分に触れていると、皮膚が損傷を受け「低温やけど」を起こします。重症化しやすいのが特徴で、特に睡眠中は危険が高いのです。タオル等に包んで直接体に触れないようにして、温まったら体から離す、タイマーを使うなどして使用しましょう。特にお子様や高齢の方は気を付けてくださいね。

保健師 (服部)

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)