

シリーズ  
防災安全  
No.9

# 大地震その時どうしますか？



その時みなさんは何をしますか？また、何ができるのでしょうか？  
大地震発生から3日目までの応急対応についてご紹介します。

地震発生から	注意事項	内 容
0分～2分	自分の身を守る	テーブルの下に隠れるなど、落下物から身を守り、大きな家具から離れる。外にいるときはカバンなどで頭部を守る。
2分～5分	火の始末・脱出口の確保	揺れがおさまったら、火元の点検。出火していたら消火。余震に備え、ドアを開けるなど脱出口の確保。
5分～10分	我が家の安全確認	家族の安全を確認。家屋の被害状況を点検し、余震で被害拡大の恐れがあれば避難の準備。
10分～半日	隣近所の安否確認と助け合い	隣近所で生き埋めになっている人はいないか、火災は発生していないか、声を掛け合い協力し合って活動する。離れた家族の安否確認。
半日～3日	2～3日は自分でしのぐ	電気や水道などのライフラインをはじめ、食料の流通が途絶えるため、3日間程度は自宅で備蓄した飲料水や食糧等でのぞく。
3日以降	本格的な復旧開始	防災機関の応急・復旧活動が本格的に開始。ボランティア活動、住民、企業、行政が一体となり復旧を開始する。

この地方でも「東海地震」「東南海地震」「南海地震」がいつ起きても不思議ではないと予測されています。第一に慌てず、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日頃から心がけましょう！

～ 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.7

## 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～



認知症予防には、「脳の活性化」が重要だとよく耳にしませんか。

「脳の活性化」と聞くと、何かトレーニングや、刺激のある生活をしないといけないと思いませんか。しかし、普段の生活の中で、「脳の活性化」をすることは十分できるのです。例えば、毎日の食事の用意が挙げられます。献立を考え、買い物、調理という作業には脳を使う要素がたくさんあります。買い物は歩かなくてはなりません、食材を見定め考えればなりません。お金の計算もします。調理では、段取りしながら効率よく動かなければなりません。「脳の活性化」のためにもできるだけ台所に立ち、温かい料理を家族と味わってみてはいかがでしょうか。

#### 1月の予定

17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。

疲労回復や体を癒す生姜の効用はご存じですか。

生姜には消化機能を促進し血行を良くして、体の中の不要な物を取り除く作用があります。温かい紅茶に、すり下ろした生姜を少々とハチミツを入れて飲んでください。血行が促進され、身体がポカポカと温まり、リラックスします。生姜で疲れを取り、新しい朝に備えましょう。

お味噌汁にも生姜はお勧めです。

社会福祉士(栗山)

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)