



ガーデンくん



スクエアちゃん

発行:スクエアガーデン地域包括支援センター

所在地:岡崎市羽根町中田 34

TEL:57-1133 FAX:57-0133

URL:taihokai.or.jp/houkatsu/

Mail:sg-houkatsu@taihoukai.or.jp



避難所で健康を守る

10月16日(土)17日(日)城南学区社協委員会防災部が主催し「地震による大規模災害に備え避難所生活を体験しよう」をテーマに避難所1泊体験が開催されました。スクエアガーデン地域包括支援センターは「健康管理室」スタッフとして参加しました。災害時、やむを得ず避難所で生活する場合に起こりやすい病気と対策についてお伝えします。

体育館に避難



冬場は床が冷たい!

1家庭のスペースは4㎡

▲城南小学校体育館内の個人スペース



体験者の声

持参の寝袋を使いました。クッション材はあっても床が固かったので段ボールを重ねるなど工夫が必要かな。

起こりやすい病気

感染症

インフルエンザ、新型コロナウイルス感染症、肺炎球菌性肺炎など

床の上で寝起きすることでウィルスに感染しやすくなります。衛生状態の悪化、慣れない生活での免疫力の低下も要因になります。

対策

- ★全ての人がマスクをつける
- ★手指消毒をする
- ★人と人との間隔を保つ
- ★ゴミをきちんと分別する

自家用車に避難



プライバシーの確保のため、選択される方が多かった

▲城南小学校グラウンドで車中泊避難の様子



体験者の声

セダン型の車でしたが、フルフラットにならないため、寝る時は想像以上に窮屈でくつろげませんでした。

起こりやすい病気

エコノミークラス症候群

長時間同じ姿勢で足を動かさないことで血行障害が起こり、血の塊(血栓)が足から肺などにとび、血管が詰まらせて起こる病気です。

対策

- ★3時間に1回程度、軽い運動やふくらはぎのマッサージを行う
- ★ゆったりとした服を着る。
- ★十分な量の水分をこまめにとる
- ★寝る時は足をあげる

避難所避難の他に、**在宅避難**、**安全な親戚知人宅への避難**も考えられます。自分や家族の状態に合わせ、いざという時の避難場所についても話し合っておくと良いでしょう。

東山2区ひだまりの会のクリスマス会に参加しました



12月8日(日)10時～北羽根荘1階集会室で開催された第4回東山2区ひだまりの会のクリスマス会に参加しました。羽根学区福祉委員会在宅福祉推進部の主催で75歳以上の方を対象とし約30名が参加されました。クリスマス仕様に飾り付けられた会場に着くとサンタの帽子を被った役員さんがお出迎えしてくれました。

日本3B体操協会公認指導者の太田先生によるお口の体操と早口言葉でお口を温め、歌う準備ができたところでクリスマスソングを皮切りに会が始まり



りました。東山2区バンドによる演奏でクリスマスソングや青春時代に聞いた曲を懐かしそうに歌われていました。

当事業所からは、参加者と昨年起こった災害を一緒に振り返りました。8月に南海トラフ地震情報「巨大地震注意」が呼びかけられたことで備蓄品を見直したという声も聞かれ、防災意識の高さを感じました。避難所での健康管理についてのパンフレットをお配りし、エコノミー症候群の解説と注意したいポイントを伝えました。

今回も大いに盛り上がったため、来年のクリスマス会の開催が今から楽しみです。



岡崎市のサービス情報

行方不明に備えよう

岡崎おかえりメール



認知機能の低下により、一人で外出し帰れなくなってしまう方が増加しています。

岡崎市では、そういった方の情報を事前に市に登録することで、早期発見に繋がります。登録された情報は、市・岡崎警察署・地域包括支援センター・見守り協力員等で共有しています。

<登録できる方>

65歳以上の高齢者で、認知症等により自ら外出して行方不明となる可能性がある方。(65歳未満の若年性認知症の方は介護認定など認知症の診断が必要)

<メール配信>

行方不明時に、警察への行方不明の届出をし、メール配信への同意を得られた場合「おかえりメール」による見守り協力員へのメール配信を実施。

<見守り協力員の登録方法>

- ①QRコードより登録
- ②空メールを送信(t-okazaki@sosdb.jp)
- ③市のホームページより登録



<行方不明になった時は…>

行方不明

警察に110番
行方不明の届出



市役所
長寿課

地域包括
支援センター

見守り協力員

メール配信

※お問い合わせは、スクエアガーデン地域包括支援センターへ(☎57-1133)

編集後記 庭のつぶやき

1月13日には宮城県で震度5弱の地震があり、南海トラフ地震が心配されました。避難所の記事を特集しましたが、私も改めて備えを見直したいです。