

# 災害に備えましょう



## つながり新聞

春号

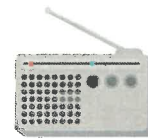
今年4月20日に三陸沖で最大震度5強の強い地震がありました。この地震では津波が発生し、太平洋沿岸を中心に北海道から福島県までの広い範囲で津波を観測しています。

さらに4月27日には北海道十勝地方で地震が発生し、こちらも最大震度5強の強い揺れでした。このように日本各地では東北に限らず地震の被害を耳にします。今後もいつ大きな災害が起こるかわかりません。今回は「災害の前にできること」を確認してみましょう。

### 災害が起きる前にできること

#### 家具の置き方、工夫していますか？

- (1) 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定しましょう。
- (2) 寝室には、できるだけ家具を置かないようにしましょう。
- (3) 置く場合も、なるべく背の低い家具にするとともに、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。
- (4) 手の届くところに、懐中電灯やスリッパを備えておきましょう。



#### 食料・飲料などの備蓄、十分ですか？

- (1) 電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から飲料水や保存の効く食料などを備蓄しておきましょう。
- (2) 防災のために特別なものを用意するのではなく、できるだけ普段の生活の中で利用されている食品等を備えるようにしましょう。
- (3) 食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例
  - ⇒【飲料水 3日分(1人1日3リットルが目安)】
  - ⇒【非常食 3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)、缶詰、干物、乾パンなど、トイレットペーパー、ティッシュペーパー、携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロ など】



塩竈市南部・東部地区  
地域包括支援センター  
塩竈市東玉川町8-8  
あべ歯科ビル1階  
TEL: 022-290-7185  
FAX: 022-290-7186

#### 避難場所や避難経路、確認していますか？



・いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、塩竈市のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう。また、塩竈市では災害時の避難に支援が必要な高齢者や障害者などを「避難行動要支援者」として登録し、地域の共助により支援する制度を設けています。登録希望者は、申請書を市に提出し、同意を得た上で名簿への登録や個別避難計画の作成が行われます。

申請書類などは、塩竈市ホームページから取得または市役所の担当窓口で確認できます。詳しい内容をお知りになりたい場合は、当包括支援センターまでお問い合わせください。

※出典：首相官邸ホームページより

※塩竈市個別避難計画作成事業より抜粋

# 保健だより

## 元気に、いきいきと、



## 自分らしく暮らすために！

### ～認知症予防・介護予防 講座 承ります～

「最近、物忘れが増えたかも？」、「外出する機会が減ってしまった」、「歩く速度が遅くなった」などと感じることはありませんか？

いつまでも住み慣れた街で元気に過ごすために、今からできる認知症予防・介護予防を楽しく学んでみませんか。人数は、**数名から可能**です。開催場所等の心配がある際は、一度、ご相談ください。講座内容は、出前講座はもちろん、地域の様々な専門職をお呼びした講座、企業が開催する講座など、様々です。

ご相談・ご連絡  
ぜひ、どうぞ  
☎022-290-7185



#### 【主な講座内容】

**1 元気な体をつくる！【運動】**  
・歩行  
・バランス  
・簡単な  
・優しいスクット  
・バランス

**2 脳をいつまでも若く！【脳トレ】**  
バズル 計算 記憶  
5cm 10cm 5cm  
①サイズを確認バズル  
②様々な  
空間認識 3Dブロック

**3 仲間と楽しく繋がる！【交流】**  
・ボードゲーム  
・麻雀・将棋

**4 美味しく栄養を摂る！【食事】**

#### ～昨年度は以下のような講座を実施しています～

##### 【認知症に関するもの】

- ・認知症サポーター養成講座（認知症への理解を深め、対応方法などを知る）
- ・コグニサイズ（脳と体を同時に鍛える認知症予防プログラム）

##### 【介護予防に関するもの】

- ・フレイル予防（運動・栄養・口腔について）や体カチェック
- ・骨密度測定会
- ・出前講座によるロコモ（運動器の障がいによる移動機能の低下予防）等々



栄養に関する講座  
（いきいきさくらダンベル）



骨密度測定（しおたが）

#### 編集後記

気象庁が日最高気温が40度以上に達する日のことを「酷暑日」と決定しました。今年は、夏の到来は早く、猛暑で多雨の年になるという予測もあります。熱中症予防の一つとして、今の内から、軽度の運動や入浴にて適度な汗をかき、体を暑さに慣らしておきましょう。