

(発行所)

大阪狭山市地域ケア会議
介護だより編集委員会

〒589-0005

大阪狭山市狭山一丁目

862番地の5

072-368-9922

第10号

わ

介護だより

- 1面 もしもの時は、地域ぐるみの支援を!
- 2~3面
 - ・非常持ち出し品の準備
 - ・地震から身を守る心得 10か条
- 4面
 - ・はばたきフェスタ
 - ・介護体験
 - ・介護者の集い

もしもの時は
地域ぐるみの
支援を!

三月十一日に起きた東日本大震災では、多くの犠牲者や行方不明者が出て、今でも行方不明者の捜索が続けられている状況です。また東北地方の沿岸部の町は壊滅的な被害を受け、復興には数年かかると言われています。

今回の震災を受けて、私たちも一度、自然災害について考え、災害に関する知識や防災意識の向上・啓発が必要と思われまます。

私たちは、地震がいつ発生しても不思議ではない国に住んでいます。

自分や家族の身を守るために、日頃から地震や自然災害に関心を持って万々に備える必要があります。

今回の「介護だより」では、地震や自然災害に関する情報を掲載しました。「もしも」の時に備えて、災害に関する知識や情報を少しでも多くの方に知っていただければと思います。



大阪狭山市災害時要援護者登録制度のご案内

地震や風水害などの災害が発生した時は、消防や警察等による応急救助活動が行われるまでに一定の時間を要することが想定されるため、自力での避難が出来ない方(災害時要援護者)を地域で助け合う「共助」が必要不可欠となります。

このため、大阪狭山市では在宅の高齢者・要介護認定者・障がい者・難病患者等の方で、災害時に支援を必要とする方たちを対象とした「災害時要援護者台帳」への登録受付を行っています。

この台帳による情報を地域の民生委員・児童委員、自主防災組織(自治会等)などと共有し、日頃の見守りや災害時の情報伝達支援・避難行動支援を地域ぐるみで行うものです。

災害時要援護者とは?

災害発生時に必要な情報の把握や自らを守るために安全に避難するなどの行動に支援を要する人々で、家族などの援護が望めない在宅で暮らす方のことです。

詳しくは、大阪狭山市役所危機管理グループまでお問い合わせください。

大阪狭山市役所

〒589-8501 大阪府大阪狭山市狭山一丁目 2384 番地の 1

TEL 072-366-0011

地震から身を守る心得10か条

地震が起きたらどうすべきか。地震発生時の行動の基準を身につけておかないと、被害をむやみに拡大することになります。冷静な行動を心掛けましょう。

<p>1 まずわが身の安全を図れ</p> <p>なによりも大切なのは命。地震が起きたら、まず第一に身の安全を確保する。</p> 	<p>6 狭い路地、塀ぎわ、がけや川べりに近寄らない</p> <p>ブロック塀・門柱・自動販売機などは倒れやすいので要注意。</p> 
<p>2 すばやく火の始末あわてず、さわがず冷静に</p> <p>「火を消せ!」とみんなで声をかけ合い、調理器具や暖房器具などの火を確実に消す。</p> 	<p>7 山崩れ、がけ崩れ、津波に注意する</p> <p>山間部や海岸地帯で地震を感じたら、早めの避難態勢を。</p> 
<p>3 非常脱出口を確認する</p> <p>とくに鉄筋コンクリートの建物内にいるときは、閉めたままだと建物がゆがみ、出入口が開かなくなることがある。</p> 	<p>8 避難は徒歩で、荷物は最小限にする</p> <p>指定された避難場所に徒歩で避難を。車は使わない。</p> 
<p>4 火が出たらまず消火を</p> <p>「火事だ!」と大声で叫び、隣近所にも協力を求め初期消火に努める。</p> 	<p>9 みんなが協力し合って応急救護</p> <p>お年寄りや身体の不自由な人、ケガ人などに声をかけ、みんなて助け合う。</p> 
<p>5 外へ逃げるときはあわてずに</p> <p>外に逃げるときは、瓦やガラスなどの落下物に注意し、落ち着いた行動を。</p> 	<p>10 正しい情報をつがみ、余震を恐れるな</p> <p>うわさやデマに振り回されない。テレビやラジオで正しい情報を。</p> 

非常持ち出し品の準備

いざという時にすぐに持ち出せるように、日頃から準備・点検しておきましょう。

<p>一次持出品 (例)</p> <p>携帯ラジオ 予備電池は多めに用意。</p> 	<p>非常食 カンパン、缶詰など火を通さなくても食べられるもの。ミネラルウォーター。缶切り、栓抜き、紙皿、紙コップ、水筒など。</p> 
<p>懐中電灯 出来れば、1人に1つ。予備電池も忘れずに。</p> 	<p>貴重品 現金 (10円硬貨があると公衆電話の利用に便利) 預貯金通帳、印鑑、免許証、権利証書など。</p> 
<p>その他 履物、下着・上着などの衣類、タオル、生理用品、粉ミルク、紙おむつ、ウェットティッシュ、合羽、ヘルメット、ライター、ラップフィルム (止血や汚れた食器にかぶせて使う) など。</p> 	<p>救急医療品 絆創膏、傷薬、包帯、風邪薬、胃腸薬、鎮痛剤など。 *特に日頃から服用している薬もしくはかかりつけ医療機関のメモや、薬品名の書いたメモ</p> 
<p>二次持出品 (例)</p> <p>飲料水 飲料水は1人1日3リットルを目安に。ペットボトルや缶入りのミネラルウォーター。また、防災タンクに貯めておく。</p> 	<p>燃料 卓上コンロ、ガスボンベ、固形燃料。</p> 
<p>食品 米 (缶詰やレトルト、アルファ米も便利) 缶詰やレトルトのおかず、ドライフーズ、チョコレート、飴などの菓子類、梅干し、調味料など。</p> 	<p>その他 生活用水 (風呂や洗濯機に備蓄) 毛布・寝袋、洗面用具、ドライシャンプー、鍋、やかん、防災タンク (ポリ容器)、バケツ、各種アウトドア用品など。</p> 

緊急連絡先 (家族や親戚、知人の連絡先) は?
いざという時のために連絡網を作っておきましょう。

あなたの避難場所は?
隣近所や地域の方と確認しましょう。

在宅で医療機器を使用している方は?
非常時にどう対応するのか主治医等に確認しましょう。

はばたきフェスタ開催！！

～福祉・文化ゾーンの合同イベント～

はばたきフェスタは、市立福祉センターと隣接施設が行う合同イベントです。

日時：平成23年9月10日(土)・9月11日(日) 10:00～16:00

(オープニングイベントは9時15分から。) (内容によって時間が違います。)

模擬店・発表・展示・各種講座・体験を実施予定です。

福祉センターでは、フェスタ開催中、入浴料を無料とさせていただきます。

お問い合わせ 福祉センターさやま荘 072-366-2022



シリーズ

介護体験

『家でも治るんだ』

定年後もヘルパーの仕事を続けていた働き者の妻でしたが、アルツハイマー性認知症にて脱水と栄養不足で緊急入院し、左右の足の付け根に大きな床ずれが出来てしまいました。「はやく家に帰らせてやりたい」と思い切って退院しました。往診医に家に来てもらい、ケアマネにサービスの調整をしてもらい、訪問看護・訪問入浴の人に床ずれの処置を、訪問看護師から床ずれが治る、高タンパク・亜鉛等を多く含むおかずを指導され、ヘルパーに作ってもらいました。今まで二人とも働きつつ一緒にのんびりすることがなかったため、お風呂を改装して一緒に入れるようにしました。その甲斐もあつてか、一年かかりましたが床ずれが治りました。親戚には「よく治ったな」と感心されました。今度は夫婦二人で温泉へ行こうと考えています。

ホッと空間～「介護者家族の集い」～

第2回 平成23年 9月22日(木) 12時～14時

場所：福祉センターさやま荘 内容：食の講座・交流会

第3回 平成23年 12月16日(金) 13時半～15時半

場所：大阪狭山市役所 内容：介護講座・交流会

第4回 平成24年 2月

場所：SAYAKAホール

あくまでも予定ですので、開催日時及び開催場所等の変更の可能性があります。

【お問い合わせ先】

介護者家族の集い事務局

TEL 072-367-3990

地域活動支援センター いーず内

FAX 072-367-0033



編集後記

いつもたくさんのご意見、ご感想を頂きありがとうございます。今回の一面・二面・三面は、大阪介護支援専門員協会は大阪狭山市支部の方のご協力です。「地域ぐるみで災害時要援護者を守る」という研修に参加させて頂き作成しました。ご協力いただいた協会の皆様ありがとうございました。今回の記事が皆様のいざという時に少しでもお役に立てればと思います。

レシピ大募集！



介護者家族の集いでは、第2回目の「食の講座・交流会」の際に参加者で手作りの介護食を作ろうと考えております。その際に皆様から自宅で簡単に出来るレシピを募集しています！

【お問い合わせ先】

介護者家族の集い事務局

地域活動支援センター いーず内

TEL:072-367-3990

FAX:072-367-0033