

さいわい 虹 便り

No.88

発行者 深井純子 吉田唯之 齊藤淳子 小島ゆかり

の作扱髪り玉はな
 中業わの方、作折
 でがれ毛を。お品り
 も得てく研何友で紙
 活意いら究度達すや
 かなたいさもか。紐
 さ松このればら始、
 れ永と細まらいめ楊
 て様もさししたら枝
 い。あのたてだれを
 るそり電。自いた使
 んれ、線仕己たきつ
 でが細を事流、つた
 す趣か取ででくか素
 ね味いり、作すけ敵



かしまだ地域包括支援センターの
 ご利用者 ・ 松永俱彰様
 (まつながともあき)



折り紙や紐を使った、くす玉や可愛い
 洋服を着たキューピーちゃん



にも、作品作りの他
 グッピィを育て
 ることが好きで
 大切にされてい
 ます。とても可愛
 いので

物、ログハウスの置
 は、なんと！楊枝
 で作られています。
 さで、何本くらい使
 われて、いるのでし
 うか？

さいわい虹便りは、ホームページでもご覧いただけます。
 (バックナンバーも公開中です。)

さいわい虹だより



<https://sekishinkai-zaitaku.jp>

QRコードからも
 アクセスできます



防災



新川崎居宅介護支援事業所の災害対策

少し前までは自然災害というと、まささきに「地震」を思い浮かべていました。しかし、二〇一九年の台風一九号がもたらした水害は記憶に新しく「風水害」が私たちの生活を脅かす事を実感しました。生活する上で、避けることができない自然災害について、私達ケアマネジャーが利用者の皆さんと一緒に何ができるかを話し合っています。

事業所内災害検討事項

- ・ 事業所内の災害時の役割分担表
- ・ 災害弱者危険度判定表・トリアーシ基準表
- ・ 安否確認票
- ・ 緊急連絡カード



ケアマネジャーの取り組み

【災害トリアーシ表の作成】

- ・ 利用者様ごとに第一〜三トリアーシ分け
- ・ 利用者様の家族状況・移動手段
- ・ 近隣支援の有無
- ・ 医療機器の使用有無

【ハザードマップで居住地位置の確認】

大雨等が予測される場合に早めの避難行動が取れるように川崎市で作成しているハザードマップを利用して利用者様の居住地に印をつけて水害や土砂災害エリアの把握をしています。



【個別災害対策の話】

サービ担当者と会議等で、利用者様ご家族・関わるサービ事業者の方々と災害対策について検討する機会を持つようになっています。



災害対策を検討していく中で「地震」と「風水害」では、備えにも違いがあるという見解になりました。その違いと備えについて三面にまとめてみました。



地震

地震は突然起こるものです。

【自宅で地震が発生した場合】

◎携帯電話などで緊急地震速報を受け取れるように設定しておくと『**まもなく揺れが起きます**』などのアナウンスが流れます。(テレビやラジオを視聴していても受け取ることができません)

◎身を守るため、上からの落下物や転倒物にあたらぬよう事前に環境を確認しておく

◎地震発生時は机の下などへ避難！頭を守る行動をとる



避難する・しないの判断ポイント

【避難が必要な時】

- ・自宅の損壊が大きいとき
- ・余震などで自宅が大きく倒壊するおそれがあるとき
- ・近隣に火災や土砂災害などの危険があるとき
- ・避難勧告や避難指示(緊急)が発令されたとき

【避難が不要な(とわか)】

- ・自宅の損壊が少ないとき
- ・近隣に火災や土砂災害などの危険性がないとき
- ・生活に大きな支障がないとき 等

※参考資料 船橋市防災ポータルサイト

洪水・避難に関する情報



レベル4までに避難を！

レベル	避難情報
5 川崎市が発令	避難指示 (緊急) ただちに避難
4 川崎市が発令	避難勧告 災害予想がされる地域の避難を勧める
3 川崎市が発令	避難準備 高齢者等避難開始 移動に時間の要する方の避難開始

参考資料:川崎市防災情報ポータルサイト



風水害

風水害は、事前に天気予報等である程度の情報を得ることが出来ます。その情報を目安に備えをしておきましょう

【普段から確認しておいた方が良い事柄】

- 自宅がどのような場所かを確認しましょう
(浸水の深さ、川の氾濫、がけ崩れの可能性はないか等)
- 避難する場所の確認
(実際に避難できる距離か、安全な場所か等)
- 避難経路の確認
(水路や橋、高架下、立体交差で掘り下げ式になっている等)

※参考資料 政府広報オンライン「暮らしを守るための情報」



自宅でコツコツ毎日実践

無理せず！椅子に座って筋力アップ

2 片足上げ・膝伸ばし(左右)

- ①片足を上げ、足首を手前に曲げ踵を押し出すような感じで膝をゆっくり伸ばす。
 - ②そのまま足首を伸ばし、手前に曲げ、また伸ばしたあと、膝を曲げ足を下ろす。
- ※慣れてきたら踵を少し高く上げると、太ももにより強い力が加わる。



1 爪先と踵の上げ下げ

- ①両足を揃え、踵を軸に爪先を上げて下ろす。
 - ②今度は爪先を軸に踵を上げて下ろす。
- ※繰り返し行う。



4 片膝上げ・胸寄せ(左右)

- ①片足を軽く上げ、膝を胸の方へ引き寄せ、緩める動作を3回繰り返し、足を下ろす。
- ※左右繰り返し行う。引き寄せるときは足に力を入れない。
※背中中は背もたれにつけない。



3 膝を合わせて両足開閉

- ①両膝を軽く合わせ、両足を上げる。
 - ②膝を合わせたまま、足首を開いて閉じる動作を繰り返す。
- ※開閉時に足首に力を入れない。



監修／東京都老人総合研究所

編集後記

早いもので年度末の3月になってしまいました。昨年からのコロナ禍で何かと気を遣う日々ですが、桜の開花ももうすぐです。新年度に向けて前向きに過ごしていきましょう。

編集者 森由貴 本間有由実 新庄裕子 宮本祥代

