

かしまだ包括 虹便り 第70号

1面：『備えっばなし』になっていませんか？ 非常持ち出し袋の点検を！
2面：ヒートショック 特に高齢者はご注意を！

『備えっばなし』になっていませんか？ 非常持ち出し袋の点検を！

台風シーズンや地震への備えとして、非常持ち出し袋を準備しているご家庭も多いのではないのでしょうか。しかし、「一度作ってそのまま押し入れの奥に眠っている」というケースは少なくありません。

いざという時に「食べられない」「使えない」とならないよう、この秋に一度中身を取り出して点検してみましょう。

【チェックしてほしい4つのポイント】

① 食品・お水の賞味期限チェック

賞味期限が切れそうなものは普段の食事で消費し、新しいものを買って足しましょう（ローリングストック）。缶詰だけでなく、レトルト食品は賞味期限が短いものもあるので要注意です。



② 懐中電灯・ラジオの動作確認

「電池を入れっぱなし」にしておくと、液漏れして機器が動かなくなる原因になります。予備の乾電池の期限チェックや、手回し充電ラジオが正しく動くか試してみましょう。



③ 持参薬・お薬手帳のコピー・衛生用品

普段飲んでいる薬などは有効期限をチェック。お薬手帳の最新ページのコピーや、持ち出し袋内のメガネ・補聴器の予備電池も用意しましょう。



④ 衣類・防寒具・サイズの見直し

これからの季節は避難時の「寒さ対策」が必須です。カイロや温かい上着が入っているか確認しましょう。



「衣替えの時期」や「誕生日」など見直す日を決めておくと無理なく続けられます。また、ご自身やご家族の備えだけでなく、

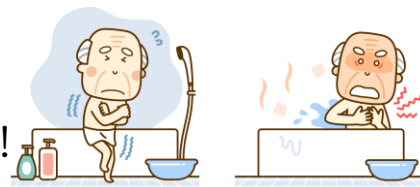
「お隣さんは一人暮らしだけど大丈夫かな？」とお互いに声をかけ合うことが地域全体の防災力に繋がります。

ヒートショック 特に高齢者はご注意を！

引用：STOP！ヒートショック

ヒートショックとは、暖かい部屋から寒い部屋への移動など、温度の急な変化が体に与えるショックのことです。こうした変動は心臓に負担がかかるため、心筋梗塞や脳卒中につながる恐れがあり危険です。特に高齢者はヒートショックを起こしやすいといわれているため対策が重要です。

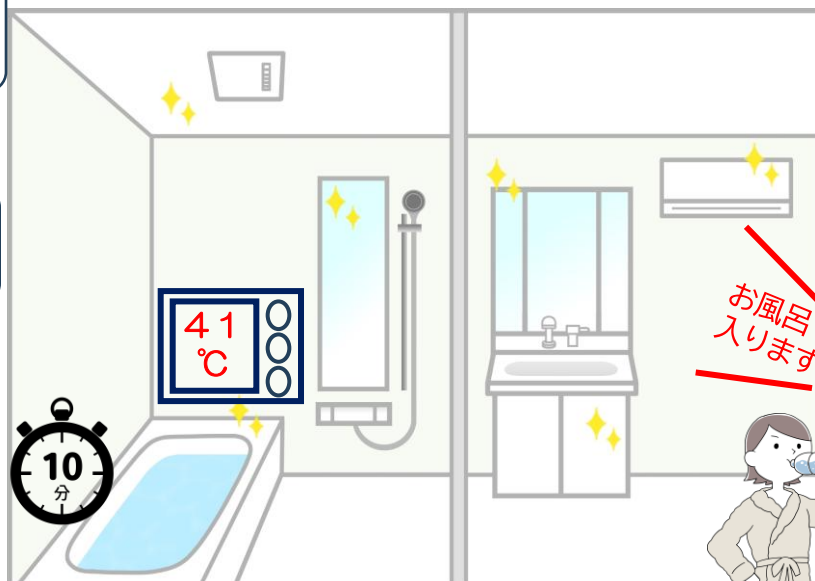
今日からできるお風呂場でのヒートショック対策を
紹介します！



湯張り時に
浴室を暖める

温度設定は
41度以下に

お湯に
浸かるのは
10分以内



脱衣所も
暖めておく

入浴時、家族へ
一言かける

入浴前に
水分補給

室内の寒暖差が激しくなる冬場は、特にヒートショックの危険性が高まる時季です。そのため、できる限り家全体の温度を均一に近づけること（温度のバリアフリー化）がヒートショックの対策として効果的です。年齢を問わずヒートショックの対策に意識を傾けつつ、ご家族など周りの方からもぜひ注意を促してみてくださいね。

かしまだ地域包括支援センターのご案内

- * 高齢者とそのご家族の総合相談窓口（無料）です。
- * 来所、電話、訪問による相談をお受け致します。

（職員が不在なこともあり、来所の際には事前にご一報いただければ幸いです）

- * 秘密は厳守します。 お気軽にご相談ください。

相談時間 月曜日～土曜日 9：00～17：00まで

〒212-0027 川崎市幸区新塚越201ルリエ新川崎6階

TEL：044-540-3222

（鹿島田駅前のマルエツが入っているビルの6階です）

担当地域

北加瀬・矢上
鹿島田・下平間
古川町・新塚越