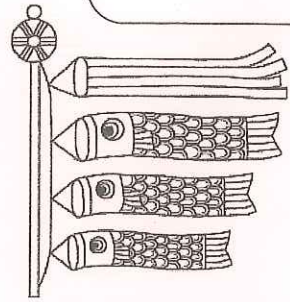


天寿荘ヘルパー便り



2016年 5月発行 239号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3117>

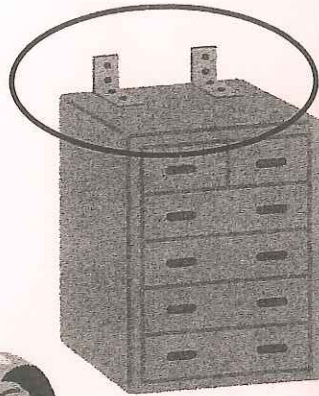
『地震が起こる前の備えについて』

①避難場所を把握しておきましょう。



②家具などの配置を工夫しましょう。

- ・部屋の出入り口付近に、背の高い家具は置かないようにし、重たい物は低い位置に置くようにしましょう。
- ・家具を固定しましょう。



③緊急携帯バックを準備しましょう。

- ラジオ・懐中電灯・非常食・水・薬
- 保険書のコピー・毛布等を入れて、玄関などいざという時にすぐに持ち出せる場所に置きましょう。



④災害用伝言ダイヤルを知っておきましょう。

- 災害時に171へ電話し、自宅の電話番号を入力するだけで、録音や再生をすることができます。



鯉のぼりが気持ちよく泳いで、過ごしやすい季節となりました。先月、熊本で大きな地震があり佐賀でも揺れを感じました。もしもの時にあわてずにすむように、心構えをしましょう。今回のテーマは「地震が起こる前の備えについて」をお知らせします。

●震度とは？

私たちが暮らしている場所での地震による揺れの強さや揺れの大きさを表しています。
建物の階により揺れの大きさが違ったりします。



- ・震度2…室内にいる多くの人が、揺れを感じます。眠っている人の一部が、目を覚まします。
- ・震度3…室内にいる人ほとんどが、揺れを感じます。恐怖感を覚える人もいます。
- ・震度6強…立っていることができず、這わないと動くことができません。

●マグニチュードとは？

地震そのものの大きさを表しています。



災害時はかかりつけの医療機関まで受診できない事や医療機関自体が災害で機能しないこともあります。避難時はお薬手帳も持参して、他の医療機関でも受診しやすいようにしましょう。