

天寿荘ヘルパー便り

2017年 9月発行 255号
文責 天寿会 訪問介護課
金子由美子 <74-3101>



『早めの防災対策・避難行動』

大雨や台風による災害は毎年発生！

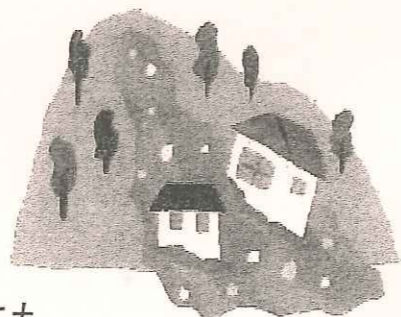
傾斜の急な山や川が多い日本では、台風や前線による大雨によって崖崩れや土石流、川の氾濫などが発生しやすく、人々の生命が脅かされるような自然災害が、毎年のように発生しています。

●気象情報を確認しましょう

気象警報は、危険度の高まりに応じて「注意報」「警報」「特別警報」を段階的に発表しています。

気象警報・注意報は、市町村ごとに発表され、危険度の高まる時間帯が「赤」(警報)や「黄色」(注意報)で色分けされて一目で分かるようになっています。

「土砂災害警戒情報」は、「警報」の発表後、土砂災害発生の危険度がさらに高まったときに発表され、命を奪うような土砂災害がいつ発生してもおかしくない非常に危険な状態であることを伝える情報です。



9月に入り、朝晩がだいぶ涼しくなってきました。この季節には、台風が発生したり、前線が停滞し大雨・洪水・暴風など、自然災害が発生しやすくなります。

そこで今回のテーマは「早めの防災対策・避難行動」です。

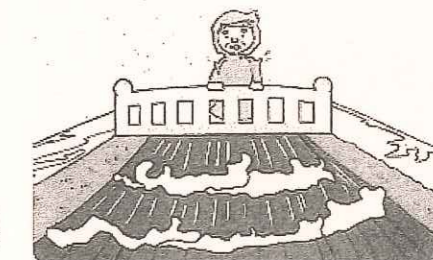
●事前の備えとして

- ・避難場所・避難経路の確認をしましょう。
- ・非常時の持ち出し品の準備は出来ていますか？



●避難時には

- ・テレビやラジオなど、気象情報や避難指示に関する情報を得ましょう。
- ・動きやすい服装で、二人以上での行動を心がけましょう。
- ・浸水時は、マンホールや側溝への転落に注意しましょう。
- ・避難出来ない時は、2階以上に上がりましょう。
- ・川や用水路を見に行く事は絶対に止めましょう！非常に危険です。



★夏の「疲れ」を持ち越さない、生活習慣の中でのポイント！

- ・衣類で体温調節をして、温度の調節をしましょう。
- ・37℃～40℃くらいのぬるめの湯に、ゆっくり浸かりましょう。
- ・疲労回復には、タンパク質とエネルギーを生み出すビタミンB1を含んだ「豚肉」がおすすめです。
- ・いつもよりも少しだけ早く就寝して、しっかりと睡眠をとりましょう。

