

富士岡地区高齢者みまもりネットワーク便り

発行:御殿場市地域包括支援センター富岳
〒412-0033 御殿場市神山 1925-1193
電話 87-6873 FAX 87-7122
メール tiiki-houkatu-fugaku@etude.ocn.ne.jp

令和3年3月第162号



地震に備えて 家庭でできる対策 を考えましょう！

2011年の東日本大震災から10年たちましたが、今でもあの頃の光景を思い出すと戦慄が走ります。先日も大きな地震があったりと、いつ、またどこで大きな地震が起こるかわかりません。

もしもの災害に備え、何を準備し何を確認しておけば良いのでしょうか？新型コロナウイルスが蔓延している中で、災害が起きた時に安全に避難を行い、その後どのように行動するのか、ご家族で確認してみましよう。

家の中の事故を防ぎましょう

家具が転倒しないように、家具は壁に固定しましょう。寝室や子供部屋にはできるだけ家具を置かないようにしましょう。置く場所も、倒れた時に出入り口をふさいだりしないよう、家具の向きや配置を工夫しましょう。



すぐに避難できる様準備をしましょう

電気やガス、水道などのライフラインが止まった場合に備えて、普段から**飲料水**や**保存の効く食料**を備蓄して置きましょう。大規模災害時には、1週間分×人数の備蓄が望ましいとされています。

※賞味期限に注意しましょう

災害が起きると、断水や停電、そして下水道や浄化槽の損壊により、多くの水洗トイレは使えなくなります。水洗トイレが使用できないことに気付かず使ってしまうと、便器はあっという間に大小便で一杯です。トイレの衛生環境が悪化し、感染症の温床になりますので、簡易トイレや使い捨てトイレの準備もしておくことで安心です。



ご家族との連絡方法を決めておきましょう

別々の場所にいるときに災害が発生した場合でもお互いの安否を確認できるよう、日頃から安否確認の方法や集合場所などを決めておきましょう。災害時には携帯電話の回線が繋がりにくくなるので、災害用伝言ダイヤル（局番なしで「171」に電話をする）や、災害用伝言板等を利用しましょう。



避難場所や避難経路を確認しておきましょう

いざ災害が起きた時にあわてず避難する為にも、避難場所や避難経路を事前に確認しておきましょう。

避難場所への行き方は、できれば複数避難経路を考え、平日や休日、夜間に実際に歩いてみるなど下見をしておきましょう。



高齢者のうつについて

高齢者のうつの原因は大きく2つに分けられます。1つめは環境の変化、2つめは心理的な要因と言われています。新型コロナウイルス感染症の流行により人との交流が少なくなることで、うつ状態の方が増えているようです。自分自身やご家族が「最近元気がない」「ボーっとしていることが多くなった」などいつもと様子が違うと感じたら、もしかしたら高齢者うつかもしれません。



「環境的要因」

- ・定年退職し、仕事がなく、特にやることもない
- ・子供が独立した
- ・引っ越しなどで環境が変化した
- ・家族や親せき、友人に会える機会が少ない
- ・夢中になれる趣味がない

「心理的要因」

- ・配偶者との死別
- ・老化に伴う精神的・肉体的な衰えなど
- ・病気がなかなか治らない、病気の後遺症がある
- ・友人や親戚から悪口を言われた
- ・長年飼っていたペットが亡くなった



判別が難しいケースや環境的要因と心理的要因の両方が原因になっている場合があります。

「不安」や「喪失感」が見られる場合は、心理的要因によるうつ病である可能性が高いため、本人の言動を注意深く観察してみてください。

早期発見のポイント

誰でもうつになります。高齢期には特にうつになりやすいことを理解しましょう。

日頃から会話をしている、最近おかしいと思ったら、かかりつけ医に相談しましょう。

うつ病は放っておいても気の持ちようでは治るものではありません。早めの受診が治療に繋がります。

認知症カフェ みかんの木

認知症カフェとは、認知症の方、その家族や友人、地域住民が気軽に集える場所です。お茶を飲みながら参加者同士で交流を図り、認知症や健康管理等の知識を得ていただき、不安の解消、情報収集をする場として参加してみませんか？



- 3月12日 ミニ講話「健脳エクササイズ」
- 4月9日 ミニ講話「軽度認知症 早めの気づきが大切です」
- 5月14日 ミニ講話「運動で足腰をもっと丈夫にしましょう」
- 6月11日 ミニ講話「毎日の食事を大切にしましょう」

※新型コロナウイルスの影響で中止することがありますので、参加を希望される方は、事前にご連絡ください。

場所：富士山マルシェ（元 A-coop 神山）
時間：午前10時～11時30分
連絡先：地域包括支援センター富岳
連絡先は 0550-87-6873 まで。

健康相談会・血圧測定会
マックスバリュ富士岡店

3月16日(火)
午前10時～正午まで

※お買い物の帰りにお立ち寄りください。参加費は無料です。