

## 非常災害時、準備しておきたいこと

能登半島地震の発生から40日が経過し、被害を受けられました皆さまに、心よりお見舞い申し上げます。被災された皆さまの、一刻も早い復旧・復興を願っております。

今回は、突然押し寄せる災害に私たちは何を、どのように準備しておくべきか、大多数の方が防災対策をしていないという現状があります。まずは、想定することから避難準備や避難所での過ごし方などポイントを紹介したいと思います！！

### ◆その言

・まずは自分が住んでいる地域がどのような災害に遭う可能性か？ハザードマップで調べておくことが重要です。

※福岡市ホームページから福岡市総合ハザードマップで検索できます。

### ◆その式

・避難所までの経路を実際に歩いてみて一度歩いてみることで気付くことがあるかもしれません！「この道は、災害時危険かも」「このリュックの重さを背負って避難するのは大変だ」色々あると思います。また避難経路は、3つ決めておくのはどうでしょう？「水害時はこの3つ」「地震時にはこの3つ」シミュレーションしてみてもいい？

### ◆その参

・防災グッズは、100均で購入できるもの多くあります。持ち出し用と自宅用に分けて準備して日頃からの準備を心かけてみてはどうでしょうか？

※防災の備えは：首相官邸ホームページから防災特集で検索できます。

避難所での生活は、心身にさまざまな影響を及ぼします。一人ひとりが自覚をもって健康管理に心がけましょう。周囲への人々への思いやりも大切にしましょう！

⇒食事前やトイレ後は、必ず手洗いと消毒！

⇒こまめに水分・塩分補給で熱中症予防。また食中毒に注意！

⇒要配慮者への配慮も

⇒うがいや歯磨きで口の中の衛生を保つ

介護部 木村



令和6年 2月号

社会福祉法人 晃和会

〒813-0043

福岡市東区名島3丁目52番5号

TEL 092-673-1800

FAX 092-673-2626

## デイサービスセンター名島

三寒四温を繰り返しながら春が近づいてまいりました。体調管理が難しいものですが、皆様と一緒に感染症、風邪やインフルエンザに負けない健康な身体づくりを目指したいと思います。2月1日はフレイルの日でした。フレイルとは、加齢によって筋力や心身の活力が低下し、介護が必要になりやすい状態のことです。フレイル予防には、バランスの良い食事をとること。運動をして筋力を向上させること。そして、人との交流を図ることも大切です。社会参加をすることで、手足を動かし、会話し、脳に刺激が与られます。その結果、認知症予防、うつ予防、健康維持につながるようです。フレイル予防し、皆様が良き春を迎えられるようお手伝いをさせていただければ幸いです。

追伸 先月、デイサービスでは一週間通って神社に参拝させていただきました。その写真を掲載させていただきます。



デイサービス 荒牧

# 運動と健康について

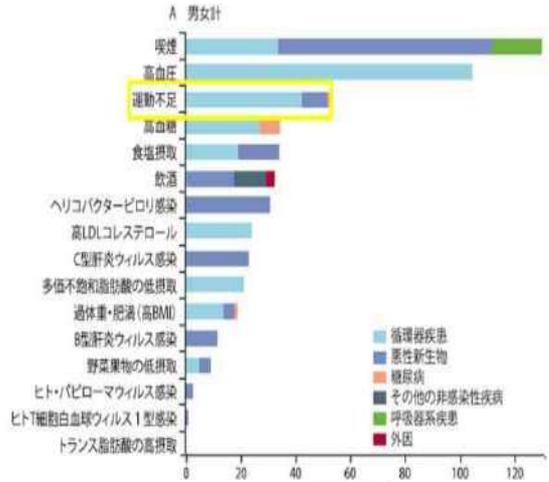
皆様いかがお過ごしでしょうか？

1月は正月があり、2月は節分にバレンタインなど  
まだまだ美味しい物を食べるイベントが続きますねw  
正月太りを気にされている方も中にはいるかもしれません。  
今回は運動と健康について少しだけお話ししたいと思います。  
図にもある通り病気になりやすい項目に運動不足は入っています。

それを防ぐためにも適度な運動は必要なのです。  
適度な運動は骨を丈夫にし、筋肉を強化することはもちろん、  
運動により消費エネルギーが増えるので、余分な体脂肪が  
減り、肥満の予防・改善につながります。

また、適度な運動には、高血圧や糖尿病、動脈硬化に  
対する直接的な予防・改善効果もあります。  
中々運動をする機会が少ない方などは日常生活に運動を  
取り入れてみてはいかがでしょうか？

通勤の時に少し歩いたり、エレベーターを使わずに階段を  
上ったりそれだけでも立派な運動になります。  
特に施設などでは歩く事が一番の運動になります。  
少しの時間でも少しの距離でも歩いたり、歩けない方は  
立ったり、車椅子に移ったりなど、些細な事でも運動になります。  
当施設においても介護職員とリハビリスタッフが協力して  
生活の中でリハビリを取り入れています。  
みんなが一緒に運動しながら健康な体作りが出来ればと  
思っております。  
今後とも宜しくお願いいたします。



機能訓練指導員 今畠

## ショートステイ

梅の蕾も膨らみ始め、春の兆しを感じる頃となりました。  
皆さま、いかがお過ごしでしょうか。

2月と言えばバレンタインデーや近年では恵方巻がイメージしやすいものですが  
今号では豆まきにちなんで鬼のお話です。

“鬼のパンツはいいパンツ〜♪強いぞ〜♪”

こんな歌を耳にしたことはありませんか？

鬼がトラのパンツをはくわけは「鬼門」に由来するそうです。  
「鬼門」は鬼が出入りする方角のことで、北東とされています。

この方角に十二支を当てはめると「丑」「寅」となり  
『牛(丑)の角を持った姿で虎(寅)のパンツを身に付けている』そうです。  
たまにトラ柄ではなく、ヒョウ柄と間違えられている事もあるようですが...



そして、鬼たちにも色によって意味があるそうです。

赤鬼…欲望、むさぼり 青鬼…悪意、憎悪 緑鬼…やる気が出ない  
黒鬼…愚痴、矛盾した言葉や行い 黄(白)鬼…自己中心的な思い上がり

悪い鬼を退治して、清い心でありたいものですね。

三寒四温の時節柄、何卒体調管理にご留意下さいませ。

ショートステイ櫻井