

地震の備えは大丈夫？

普段の
対策が
大切です！

震度6強の大地震… あなたは生き残れるでしょうか？

■ 地震対策はできていますか？ 自宅の備え状況を、点検してみましょう。

1. 昼間の地震対策！

地震が発生した時、最も被害が大きくなるのは台所にいる時です。冷蔵庫や食器戸棚が倒れて逃げ道をふさいでしまいませんか？ 棚の上の物は落下しませんか？ 出火対策も含めて点検し、対策をとみましょう。

- ☐ 玄関や廊下に入出口をふさぐものを置いていませんか？
- ☐ ガラスの飛散防止対策はできていますか？
- ☐ 食器戸棚は固定されていますか？
- ☐ 食器の飛びだし防止対策はできていますか？
- ☐ 電子レンジは固定されていますか？



2. 夜間の地震対策！

布団やベッドに寝て、周りを確認してみましょう。寝ている体の上に倒れてきそうなタンスは近くにありませんか？ タンスの上の物が落ちてきませんか？ テレビは飛んできませんか？ 書棚は倒れてきませんか？ 等々…。就寝時も身の安全を確保するため、点検しましょう。

- ☐ 家具の固定はできていますか？
- ☐ TVは固定されていますか？
- ☐ 2段重ねの家具の場合、上下の連結はできていますか？
- ☐ 部屋の出入り口に家具を置いていませんか？（転倒で逃げ道がふさがれないように）
- ☐ タンスの上に物を置いていませんか？
- ☐ 室内にスリッパを常備していますか？
- ☐ 懐中電灯は、すぐ取り出せる位置にありますか？
- ☐ 書棚の固定はできていますか。本の飛び出し防止はできていますか？
- ☐ 棚の上の花瓶や置物は、固定できていますか？（できれば高い位置に置かない）

3. 万が一の地震対策！

もしも、倒れた家具の下敷きになったり部屋から出られなくなった場合、あなたを心配してすぐに駆け付けてくれる人はいますか？ 道路が破損すると、遠くの人には来ることができません。電話も通じないかもしれません。普段から「大丈夫？・無事？」と声をかけ合う近所付き合いをしておきましょう。

- ☐ 安否を気遣ってくれる人が自宅近辺にいますか？



〈頭の体操クイズの答え〉

◆さて、あなたはいくつ読めたでしょう！

① わさび ② みょうが ③ たで ④ にんにく ⑤ さんしょう

【情報、感想募集】 あいあい通信を読んでの感想をお聞かせください。（あいあい担当より）

在宅福祉サービス

あいあい通信

第6号
平成24年9月1日
発行

発行者 〒202-0013 西東京市中町1-6-8 保谷東分庁舎1階
西東京市社会福祉協議会
TEL 042-438-3770
FAX 042-438-3772

今年の夏の暑さは、尋常ではありませんでした。猛暑日で寝苦しい夜も続きましたが、お変わりなくお過ごしでしょうか？ 夏場、食欲不振で食が進まなかった方は体力が落ちていきますので、気候の変化などで風邪をひかないように気を付けてください。肺炎での死亡率は脳血管疾患を抜いて3位になりました。高齢者の場合入院が長くなると足腰の筋力低下も危惧されます。65歳以上では、口の中の雑菌が肺炎を引き起こす“誤嚥性肺炎”の罹患率も高くなり、死亡率の96%を占めています。

最近では肺炎球菌のワクチン接種もありますが、歯磨きや歯茎のお手入れが肺炎予防にも繋がりますので、怠らないようにしましょう。

コーディネーターより近況報告



泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町 担当の武田です。

今夏はオリンピックに沸き、選手の活躍に多くの感動をもらいと共に、感謝の気持ちを教えられました。一方広島・長崎の日には過去の悲惨な記憶と、大震災の被害の記憶を呼び起こされた夏でもありました。季節は移りますが、これからも多くの方々と出会い、ご要望にお応えできるよう頑張ります。お役に立てる喜びを感じつつ、お手伝いいただく方々への“感謝の秋”にしたいと思っています。

北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町
西原町・芝久保町・緑町・田無町 担当の小出です。

オリンピック・パラリンピックをご覧になりましたか？ 私は真夜中にも関わらず、選手の一挙手一投足に心躍らせ“チーム日本”の一員になったつもりで声援を送り、まだまだ心の火照りが冷めずにいます。中継でも「絆づくり」「諦めない心の強さの大切さ」を強調していましたが“チーム・あいあいサービス”でも皆さんの力を、地域の絆づくりの一助としてお手伝いいただき大変感謝しています。

クイズ・頭の体操



◆この漢字は何と読むでしょう？ ヒント：みんな薬味です。

① 山葵 ② 茗荷 ③ 蓼 ④ 大蒜 ⑤ 山椒

協力会員さんへの案内

基礎研修 の案内

- 9月27日(木) 「歩行介助講習会」
保谷防災センター 6階講座室Ⅱ 13:30 ~ 16:00
- 11月5日(月) 「大人のための自転車教室」
田無自動車教習所 10:00 ~ 11:30
- 12月中旬に、今年もバス研修を予定しています。

お知らせ

健康情報

健康シリーズ【膝痛・腰痛】

腰痛や膝痛の原因の多くは、サルコペニアです。これは「筋肉量の減少」と「筋力の低下」を意味する『老年症候群』のことです。膝も腰も筋肉により支えられていますので、筋肉量や筋力が低下することで、関節の周りに負担が生じてきます。

子どもの頃は腰痛なんて感じなかったのに…という方も、筋力の低下と共に中年以降訴えが増えてきます。筋肉量は30歳をピークに年々減っていき一般に70歳では約半分になると言われています。筋肉量が減ると立ち上がりや歩行に影響が出てきます。筋肉は使わないとどんどん減り、なかなか元に戻りませんので注意しましょう。

腰痛・膝痛が有る場合の注意は…

- ①正座をしない。 ②長時間立たない。
- ③冷やさない。 ④重いものを持たない。(キャスター付きキャリーバック等を利用する)
- ⑤荷物を持つ時は、左右同じ重さで持つ。又は、左右交互に持つ。 ⑥関節周囲筋の筋トレを行い筋力を付ける。[膝の場合] 椅子に座って膝を水平に上げ10秒保つ。

サポーターを上手に使おう。

サポーターには、2つのタイプがあります。

- ・保温用：筒状で、関節を冷やさないように、冬場や冷房時使用します。
- ・固定用：面ファスナーで調整でき、歩行など関節を動かす際の負担を軽減します。

肥満は、膝痛・腰痛の大敵です。

歩く時体重の3～5倍の重さが膝にかかります。つまり10キロオーバーすると、50キロ近い荷物を持っていることになります。

【肥満度の目安】 ■ BMI = 体重(kg) ÷ 身長(m) ÷ 身長(m)

[20～24 未満は正常、 24～26 未満は太り気味、 26 以上は肥満]

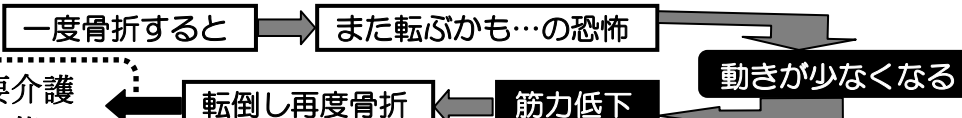
骨粗鬆症の治療を中断していませんか？

骨粗鬆症は、放置すると骨がスカスカになり身に覚えの無い骨折や、咳をただけや体の向きを変えただけでも、自分の体の重みで圧迫骨折を起こすことがあります。

いつまでも続くその腰痛 骨折かもしれません。

■要介護になった方の10人に1人は、骨折や転倒が原因です。
急に腰痛となり10日以上続く場合は、歳だからと放置せず整形外科を受診しましょう。

悪循環



利用会員の声

今年で88歳になります。
妻を見送り、1人暮らしも10年以上になりました。あいあいサービスには、7年前からお世話になっています。

私も依る歳には勝てず、2年前から介護保険サービスを受けることになりましたが、今も週に1回は、あいあいサービスを利用させていただいています。

介護保険で対応できないことを手伝ってもらったり、何よりいつも明るい協力会員さんとの会話が楽しく、1人暮らしで普段会話が少ない私も、明るい気持ちになれる訪問がとても楽しみです。

今後もよろしくお願いします。



協力会員の声



80代の方の食事作りをさせていただき約9カ月になります。

関わった当初は、訪問時もほとんど横になっておられ、食欲もないとおっしゃった利用会員さんでしたが、今では私の作る夕食を楽しみにしてくださいます。

また最近は、着替えて起きていらっしゃることも多くなり、時には趣味のお話を伺ったり、笑顔を見せていただくことが増えました。

私も美味しく食べていただくように、家族同様に、作りがいを感じています。「さあ今日は何か作りましょうか？」



平成24年度 第1回『協力会員基礎研修』の報告 ＜ 車いす介助講習 ＞ — 安全・安心な介助のために —

5月29日(火) 車いす介助講習会を開催しました。

午後の天気、雷雨になるかも…の予報だったので、残念ながら今回は、室内中心の実習になってしまいましたが、14名の参加者は真剣に、理学療法士の泉澤先生の講義や説明に耳を傾けました。



段差を超える際の前輪上げと、介助者の体に負担にならない後輪の押し上げ方を習得するため 悪戦苦闘しましたが、先生の一人ひとり丁寧な指導で、無事マスターすることができました。

協力会員さんへのアンケートから・・・

「初めて車いすに乗りました。乗ってみてわかったことがたくさんありました。」「乗り手の気持ちが分かりました。」「介助の仕方を、母を介護している時知っていれば、乗り心地に気を使ってあげられたのに…お母さんごめんね!」「車いす用のレインコートのつけ方が分かって良かった。」などなど、実習体験後様々な感想が聞かれました。

この体験はきっと利用会員さんの介助をする時、役に立つことでしょう。今年も車いす介助協力者が増えましたので、利用会員さんからの、車いすを使った外出介助の要望にお応えできることを願っています。

