

いっっぽし

こんにちは！高齢サポート・大原です。

発行日 2019年 7月発行 京都市大原地域包括支援センター

〒601-1245 京都市左京区大原戸寺町380

TEL：075-744-4055 FAX：075-744-3162

2019年
夏号

今年も暑い夏の気配を感じる季節となりました。皆様ご体調はいかがでしょう。昨シーズンの事を思うと、台風や豪雨が来る前に身近な所でひとつ備えを整えておきたいですね。一度に全ては出来ないけれど、自分の手の届くところから。飛行機に乗ると、非常用のビデオが最初に流れるのですが、「先ず、自分を助ける」という事が強調されます。また、普段やっていないことは緊急の時に急には出来ない災害にあわれた地域の方から教えて頂きました。普段の関係機関・地域のみなさんとのネットワークを大切にスタッフ一同で実践していきます。

センター長 津守志乃



熱中症は予防が大切です



熱中症は高温多湿な環境に私たちの体が適応できないことで起こる様々な不調（めまい、頭痛、倦怠感等）の総称です。気温がそれほど高くない日でも湿度が高い・風が弱い日や、体が暑さに慣れていない時は注意が必要です。

☆予防のポイント

- ・喉が渇かなくてもこまめに水分補給。汗をかいた時には塩分の補給も忘れずに！
- ・扇風機やクーラーで室温を適度に下げる。
- ・帽子や日傘で直射日光をさけ、涼しい服装で暑さを調節する。
- ・活動時はこまめに休憩をとる。

高齢の方は温湿度に対する感覚が弱くなるために、室内でも熱中症になることがあります。日頃から、十分な睡眠や栄養バランスのいい食事を心がけ、体調管理をすることで熱中症にかかりにくい体づくりをする事が大切です。

○もし熱中症かなと思ったときは？

- ☑すぐに医療機関へ相談、または救急車を呼びましょう
- ☑涼しい場所へ移動し、服をゆるめて身体を冷やしましょう
- ☑塩分や水分を補給しましょう



全戸訪問はじまりました



5月・6月に上高野と松ヶ崎学区の全戸訪問を行いました。ご協力いただいた皆様ありがとうございました。

上高野学区は老人福祉員さんが数名交代されているので3人で訪問した所や左京消防職員さん達と大人数で訪問した所と様々でしたが、二つの学区の全戸訪問は無事に終了しました。秋には大原・八瀬・久多学区の全戸訪問を行いたいと考えておりますので、宜しくお願い致します。





防災情報の「警戒レベル」が変更

豪雨災害などの危険を分かりやすく伝えるため、国は、「避難情報」などの防災情報を5段階の「警戒レベル」にまとめました。昨年の西日本豪雨で、避難しない住民が逃げ遅れ、多数の人が被災したことを教訓にしています。発令される情報の意味は基本的には変わらないようですが、数字で示す分かりやすいレベルをつけて伝え方が変わりました。

『レベル3』
従来の「避難準備・高齢者等避難開始」、
『レベル4』
従来の「避難勧告（全員避難）」
『レベル5』
既に災害が発生している状態です。

6月7日に広島市で初めて『レベル4』が発令されました。自分の命は自分で守る「自助」が基本です。日頃から正しい情報を得られるように意識しましょう。

水害・土砂災害の防災情報の伝え方が変わります

逃げ遅れゼロへ!

防災情報はいろいろあるけどいつ避難すればいいの?

警戒レベル 4 で全員避難!!

【警戒レベル】で避難のタイミングをお伝えします。

2019年の出水期(6月ごろ)より、【警戒レベル】を用いた避難情報が発令されます。市町村から【警戒レベル③、④】が発令された地域にお住まいの方は、速やかに避難してください。

警戒レベル 1	警戒レベル 2	警戒レベル 3	警戒レベル 4
心構えを高める (気象庁が発令)	避難行動の確認 (気象庁が発令)	避難に時間を要する人は避難 (市町村が発令)	安全な場所へ避難 (市町村が発令)

【警戒レベル③】(市町村が発令)は既に災害が発生している状況です。

次のような内容で自治体から避難行動を呼びかけます!

- 緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。緊急放送、緊急放送、警戒レベル4、避難開始。
- こちらは、〇〇市です。
- 〇〇地区に洪水に関する警戒レベル4、避難勧告を発令しました。
- 〇〇川が氾濫するおそれのある水位に到達しました。
- 〇〇地区の方は、速やかに全員避難を開始してください。
- 避難場所への避難が危険な場合は、近くの安全な場所へ避難するか、屋内の高いところに避難してください。

内閣府(防災担当)・消防庁

避難の時に持ち出す物(非常持ち出し袋)



京都市の「災害ハザードマップ」や「NTT防災タウンページ」等にも掲載されていますので参考に出来ると思います。非常食、飲料水、内服薬など、リュックサックに入れて避難所まで背負える程度の物です。

(例) メモ帳・タオル・ビニール袋・防寒具・雨具・下着類・保険証・お薬手帳
コンタクトレンズや義歯、衛生用品

編集後記

地域包括支援センター



いつになく不安定な気候で体調管理に苦慮しています。ここ数年「いかなる気候もいかに元気に乗り切るか!!」というテーマに向き合う日々です。仕事の中で関わる人生の大先輩方は工夫やお知恵も大変豊富です。その中でも、これからの季節特におすすめなのが子供でも飲める梅シロップ、紫蘇ジュース、レモンシロップは効果絶大です。自分に、大切な家族にあった一工夫を見つけてみて下さい。

