

こ ん に ち は



令和3年 9月号

今年の中秋の名月は21日です



☆災害への備えを見直してみてもいいでしょうか☆

夏が終わり、本格的な台風シーズンを迎える秋、9月1日は防災の日でした。この機会に風水害・土砂災害・地震対策など、日ごろの備えについて見直してみてもいいでしょうか。

【ハザードマップと避難場所の確認】住まいが洪水浸水想定区域または土砂災害警戒区域なのかを確認し、非常時の避難行動について予め検討しておくこと、避難場所はどこなのかを事前に確認することも必要と考えます。横浜市には「マイタイムライン」という災害時の避難行動を事前に計画できる資料があるので、活用してみてもいいでしょうか。



【家庭での備え】「家具の転倒・落下防止対策をしておく」、「3日分以上の食料品、飲料品などの備蓄品を準備しておく」などが挙げられます。ほか、停電時でも電気を使い、ラジオ・携帯などで情報を得られるよう「自家発電機を備えておく」なども挙げられます。太陽光で発電機自体の充電も可能な製品もでてきているようです。



【当事業所より】災害が発生した直後は、事業所の職員も被災者となるため、大変申し訳ございませんが、直ぐに訪問することが困難であると予想されます。医療機器などをご使用されている場合は、医療機器取扱業者への連絡方法やバッテリーの持続時間、予備バッテリーがあるかを確認しておくこと、医薬品・医療用品（吸引チューブや注射器など）の備蓄をしておくことが対策になります。何か疑問点などございましたら、気兼ねなくご相談ください。事前の対策について、ともに考えてまいります。



災害と新型コロナウイルス感染症対策の両立 ～分散避難と基本的対策が重要です～

横浜市では、災害時の地域防災拠点の開設・運営にあたって感染リスクを下げるための環境を整えるよう共有されていますが、感染リスクが心配ではあります。そこで重要になるのが、あらかじめ別の避難先を考えておく「分散避難」です。自宅待機以外にも、ホテルや、安全な場所に住んでいる親戚や知人など頼れる人がいれば、そこに避難することも検討しましょう。感染対策のため、マスク・体温計・消毒液や、口腔ケア用ウェットシートを用意しておくのも有効です。



健康まめ知識



実は今、韓国では「サツマイモダイエット」が流行っています。サツマイモの便秘解消効果はよく知られていますが、糖質をエネルギーに変える作用や、糖の吸収を遅くしたり、脂肪の蓄積を抑えたりする効果があるので、適量ならば健康的にダイエットできる優秀な食材でもあります。サツマイモに含まれるビタミンC・Eやポリフェノールは、抗酸化作用が強く、老化の原因である活性酸素の生成を抑制し、シミ・しわの予防効果があります。また、ビタミンB1など、多くのビタミン類の効果で、肌にハリや弾力を与え、肌荒れや乾燥予防にもなります。意外な効果としては、塩分を排出し、体内の水分量を一定にする働きもあるため、むくみの改善・予防効果があります。他にも、免疫力アップ・がん予防・眼精疲労改善効果など、多くの健康効果があります♪様々な健康効果のあるサツマイモですが、カリウム含有量が多いので、腎機能が低下している方は食べ過ぎに注意しましょう。



編集後記

朝晩の空気が涼しく、秋らしくなってきました。日中は暑く感じる日があり、一日の気温差が大きい季節ですので、規則正しい生活を心がけ、体調管理していきたいと思えます。

第3回 都筑区多職種連携

オンラインの集いを開催しました☆

8月24日に都筑区医師会地域多職種連携協議会主催で「コロナ事情を話し合おう」というテーマで開催しました。参加者は、医師・ケアマネジャー・介護職・看護師・リハ職・薬剤師など49名と、多くの参加を得ました。集いでは、初めに医師会会長から、COVID-19陽性者自宅療養者の情報共有システムや、薬の処方などの最新の情報提供を行い、その後、質疑や意見交換を行いました。参加者は、日ごろCOVID-19対応で困っていること、疑問に思っていることなどを質問し、それに対し医師や他の参加者から情報提供やアドバイスをもらいました。今回の集いでは、特段決まったことはありませんでしたが、コロナ禍において地域住民を多職種で支え守っていくために、このような情報共有の場が、重要な役割を担うことを確認しあえたと感じました。



【目安箱】

ご意見、ご要望などは、いつでもご遠慮なく、ご連絡いただけますようお願い申し上げます。

913-5181 統括管理者 吉井

都筑区医師会訪問看護ステーション

TEL 045-913-5181

都筑区医師会ヘルパーステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会24時間在宅ケアステーション

TEL 045-913-3577

都筑区医師会居宅支援センター

TEL 045-910-6327

都筑区医師会福祉用具センター

TEL 045-911-6100

都筑区医師会ナーシングホーム

TEL 045-913-6321

看護・介護・福祉用具・24時間在宅ケア

居宅

FAX 045-911-6700

FAX 045-910-6506

☆☆パソコンから在宅事業部門の活動内容を見ることが出来ます。ぜひご覧下さい☆☆