

こ ん に ち は



朝晩の涼しさに秋のおとずれを感じます



令和4年 9月号

☆「いま」のうちから「いざ」に備える☆ 9月は防災月間です

近年、初夏から秋にかけて、集中豪雨や大型台風による土砂災害・風水害などの自然災害が発生しております。今年の7、8月は、その地域にとって災害の発生に繋がるような、稀にしか観測しない雨量の場合に発表される「記録的短時間大雨情報」の発表数が昨年より大幅に増加しました。今後も温暖化による大雨と自然災害の発生が考えられるため、防災月間の9月を機に、日ごろの備えを見直してみたいはいかがでしょうか。



日ごろの
備え(一例)

- ハザードマップと避難場所、避難のタイミング、避難経路を確認する
- マイ・タイムライン(災害時の避難行動を事前に計画できる資料)の作成
- 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



【医療機器などをご使用されている方へ】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、予備バッテリーを確認しておくこと、薬・吸引チューブや注射器などの医療用品を備蓄しておくことが勧められます。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。事前の対策をとともに考えてまいります。また、当事業所では2月と8月を災害強化月間とし、災害リストの作成・更新などを行っています。災害リストには、「災害発生時、医療依存度が高い方の安全確認がスムーズにできる」、「停電エリアとの照らし合わせがしやすくなる」などのメリットがあります。作成にあたり、医療機器やご家庭の備えなどについてお尋ねすることもあります。ご協力のほどお願い申し上げます。



在宅事業部門の「災害対応マニュアル」について研修会を開催しました！

全職員を対象とした今回の研修では、震度5強以上の地震や、洪水・豪雨などの異常な自然現象が及ぼす影響下における「事前対策」、「停電時の対応」、「災害発生時から急性期の対応」について、訪問看護・介護、ナーシングホーム、それぞれの視点から確認・共有しました。また、5月に発生した大規模停電、7月に発生したKDDIの通信障害による影響なども振り返りました。9月には防災訓練を実施し、安全面の確認をする予定です。



ご存知ですか？『横浜市避難ナビ』

「横浜市避難ナビ」は横浜市が提供する、一人ひとりの避難行動を一体的にサポートしてくれる「防災アプリ」です。アプリには、
○ハザードマップや避難場所が確認できる
○一人ひとりの避難行動計画である「マイ・タイムライン」を作成できる
○災害時には、作成した「マイ・タイムライン」と連動した避難情報が通知されるとともに、避難場所の開設状況などをリアルタイムで確認することができる
といった機能がありますので、参考にしてみたいはいかがでしょうか♪



健康まめ知識

最近ではスーパーで目にすることも増え「飲む点滴」ともいわれる「甘酒」についてお伝えします。米麴甘酒に使われている米麴は、蒸したお米に麹菌を繁殖させたもので、天然の必須アミノ酸やビタミンB群がバランス良く含まれています。米麴甘酒の甘さは、お米のデンプンをブドウ糖やオリゴ糖に変えたもので、自然の甘みです。甘酒に含まれる食物繊維やオリゴ糖には、腸内環境を整える働きがあるといわれています。さらに、エネルギーの元であるブドウ糖や体の機能を調整するビタミン、体を作るもとになるアミノ酸、この3つが豊富に含まれる米麴甘酒は、まさに昔ながらの栄養ドリンクともいえるでしょう♪成分も栄養剤の点滴と似ていることから、疲労回復効果が期待でき、「飲む点滴」といわれているのも納得です。他にも、美肌効果や免疫力アップ、生活習慣病の予防にも効果があるとされています。注意点はカロリーが高く、糖分も多いため、飲み過ぎると体重の増加や血糖値の上昇リスクがあるため、適量（100g程度/日）を目安にし、上手に取りながら健康に過ごしていきましょう☆



私たちの夏休み☆この夏のお土産♪

今年は3年ぶりに行動制限がない夏休みになりました。皆様はどのように過ごされましたか。当事業所の職員は、帰省・旅行・自粛する人、部活の応援に専念！する人など、感染に注意しながら、それぞれの夏を過ごしたようです。故郷のお土産では、仙台のずんだ、福島のままどおるなどを頂き、食べる職員は「美味しい」と口を揃え、「夏休み」について話に花を咲かせていました。また、自粛をしても故郷の名菓・食べ物を取り寄せて、故郷に思いを馳せるという人もいました♪



編集後記



9月に入ってだいぶ過ごしやすくなり、虫の鳴き声も増えてきました。今は一日の気温差が大きく、夏の疲れが出やすい時期でもあります。規則正しい生活を心がけ、体調管理には十分気をつけたいと思います。皆様も気をつけてお過ごしください。

【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
 都筑区医師会ヘルパーステーション
 都筑区医師会24時間在宅ケアステーション
 都筑区医師会居宅支援センター
 都筑区医師会福祉用具センター
 都筑区医師会ナーシングホーム

TEL 045-913-5181
 TEL 045-913-3577
 TEL 045-913-3577
 TEL 045-910-6327
 TEL 045-911-6100
 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☆☆

http://www.tsuzuki-med.org/wp/center/zaitaku_features/

『ヨコハマつづき健康生活ナビ』の『在宅事業部門』からお入り下さい。