

# こ ん に ち は



暖冬の影響で桜の開花も早そうですね



令和6年 3月号

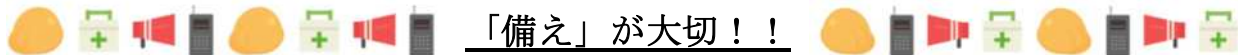


## BCP (Business Continuity Plan : 業務継続計画)



今年も新年早々、能登地方で大きな地震がありました。また、最近では千葉県を中心に地震が頻発しております。さらに地球温暖化に伴う気候変動、豪雨、洪水、山火事など自然災害のリスクは年々大きくなっているように感じます。各ご家庭でも、このような自然災害に対する備えは行っていることでしょうか。

BCP という言葉は聞き慣れませんが、簡単に言うと「事業所が行う災害対策の計画」です。自然災害や大規模停電、感染症拡大などが発生した時、医療・介護事業所が機能不全になると、多くの人の生命と健康が危うくなってしまいます。そのため、厚生労働省は介護保険事業所に対し、2024年4月までにBCPを策定するよう義務付け、当事業所でも「自然災害発生時」と「感染症発生時」の業務継続計画を策定しました。専門家によれば、BCP策定により災害関連死の約半数を阻止できる可能性があると言われています。



**「備え」が大切！！**

社内でBCP研修会を行い、都筑区のハザードマップや給水マップを改めて確認しました。同じ区内でも地震の揺れがより大きい場所、傾斜地が多く土砂崩れのリスクがある場所、洪水リスクが高い場所など、様々な特徴があることがわかりました。給水マップには断水時に給水が受けられる場所が記載されています。横浜市のホームページからハザードマップや給水マップを確認することができますので、お住まいの場所にどのような特徴があるのか、一度確認することをお勧めします。



災害時には事業所スタッフも被災者になってしまいます。残念ながら、すぐに訪問することはできません。最低3日、できれば1週間自宅で過ごせるよう備えておくとう安心です。食料・水・トイレなどに加え、薬・酸素・呼吸器・吸引器…など、在宅でお過ごしの方々は必要不可欠なものが多いです。この機会に皆様も「備え」を見直してみませんか。

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

都筑区コーディネーター拠点

TEL 045-910-6586

FAX 番号 045-911-6700 居宅FAX番号 045-910-6506



## 健康まめ知識



### ～冷え対策で健康に☆ Ver.2～

先月号では、加齢により熱産生や体温調節機能の衰えが冷えに繋がりがやすいこと、冷えによる様々な影響をお伝えしました。今号では身体を温め、冷えを予防してくれる温熱性の食材についてお伝えいたします。

**温熱性の食材：**生姜が有名ですが、唐辛子やコショウ、山椒、シナモンなどのスパイスにシソやネギといった薬味が血液の流れを促し、身体を温めてくれます♪

他にも、カボチャや鮭、アジ、鶏肉などにも温熱作用があります。



**意外な？温熱食材：**「エビ」です。エビは魚介の中で身体を温める効果が最も高く、腎臓の働きを高める作用もあります。滋養強壮にも優れた効果があり、胃腸の働きを高めるため食欲増進にも役立ちます。栄養学的にもカルシウムが豊富なので、骨粗鬆症の予防や治療にも一役かってくれます♪

**組み合わせで効果UP：**同じ温熱性食材と摂取するとより効果的です。鶏肉、エビ、ショウガ、ネギを使った鍋や味噌汁などはどうでしょう。エビの調理には手間がかかる…という場合は、剥きエビや桜エビでも大丈夫です。3月になりましたが、まだまだ寒い日があるので温熱性の食材で身体を温め、ポカポカ♪健康に過ごしましょう！

## 市民向け講演会を開催しました！

2月18日に中村学氏（笑う門にはいい介護の会 代表）を講師に招き、「笑う門にはいい介護～虐待が抱擁に変わる時～」と題し、オンラインで講演をしていただきました。自分の母親を8年間虐待し続けてしまった実体験や思い、そして、抱擁へ変化した心境、介護施設の施設長をしていた時の経験談など、幅広く多くの話を聴き、大変有意義な学びとなりました。

「身内の介護は、自分の時間や欲求を削って昼も夜もなく頑張らなければならない。それがいつまで続くかわからない。そのストレスから虐待をしていた。今思えば、怒ることで母親をコントロールしようとしていた。それから、母親が自分に笑顔を見せることがなくなりました。そのような時に友人から『母親を笑顔にできないような人には…』と言われハッとしたんです。」という話が特に印象に残りました。



本企画「市民向け講演会」は来年度も行う予定です。皆さまにもお知らせしますので、よろしければご参加ください。



新年度に向けた準備など、慌ただしい時期ですね。1日の寒暖差も大きいので、体調に気をつけて過ごしましょう。

### 各事業所のメールアドレスはこちらです

訪問看護ステーション : kango@tsuzuki-med.org  
 訪問ヘルパーステーション : helper@tsuzuki-med.org  
 居宅支援センター : kyotaku1@tsuzuki-med.org  
 ナーシングホーム : nursinghome@tsuzuki-med.org

### 【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 宮島

在宅事業部門の活動をInstagramでも紹介していますので、よろしければフォローをお願いします♪

都筑区医師会のホームページ、または <https://www.instagram.com/tzkda.homecare/>へ

