

こ ん に ち は



パラリンピックも閉幕を迎えましたね



令和6年 9月号



いつもの暮らし、「もしも」に「備えて」 9月は防災月間です

近年、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います。また、今年は元旦の能登半島地震や8月8日に宮崎県日向灘沖で発生した地震により南海トラフ地震臨時情報（巨大地震注意）が出るなど、防災への意識が高まる出来事がありました。そこで、防災月間の9月を機に日頃の備えを見直してみてもいいでしょうか。

基本の考え方：在宅避難

住み慣れた環境で生活することで、避難所の集団生活による精神的ストレスや感染症リスクの軽減に繋がります



日ごろの備え(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
- 食料品、飲料品などの備蓄品を準備する、家具の転倒対策をしておく
- 側溝やベランダの排水口の清掃、車のガソリンや携帯の充電を満タンにしておく

【地域防災拠点について】 横浜市では、震災時の避難先や食料などの支援物資の受渡し場所を地域防災拠点（指定避難所）と呼んでいます。拠点は地域の小中学校が指定されており、対象区域が町名（〇丁目）単位で分けられていますので、ご確認ください。



【医療機器などを使用している方へ】 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と予備バッテリーの確認、薬や栄養剤、吸引チューブ、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。これらは、かかりつけ医や薬剤師、業者と直接相談されるとスムーズかと思いますが、何か疑問点などありましたら、私たちにもお気軽にご相談ください。事前の対策をともに考えてまいります。



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

看護・ヘルパー・24時間在宅ケア・福祉用具

居宅

コーディネーター拠点 045-911-6700

045-910-6506



健康まめ知識



～不良長寿の果実、その名も！？～

「無花果（イチジク）」です！！古代ローマ時代から乾燥させた果実や葉を生薬として使っていた事から、不老長寿の果実と呼ばれるようになったそうです。イチジクは「花が無い」と書きますが、実際は実の中に隠れて花が咲くという仕組みになっています。

主な栄養成分「ペクチン」:特に豊富に含まれる水溶性食物繊維のペクチンは、コレステロール値を下げたり、血糖値の上昇を抑制する作用、便秘改善効果などがあります。

様々な栄養が凝縮:ヘモグロビンの主となり貧血予防に繋がる「鉄分」や体内の浸透圧を調整し、血圧上昇を予防したり浮腫みを改善する作用を持つ「カリウム」が多く含まれています。また、「フィシン」と呼ばれるたんぱく質分解酵素には、肉や魚などのたんぱく質の消化を助ける働きがあるため、食後にイチジクを食べれば胃の負担を和らげてくれるでしょう。更に、ポリフェノールの一種で高い抗酸化作用により、動脈硬化や老化の原因になる活性酸素を取り除く働きがある「アントシアニン」も含まれているので、アンチエイジングにも一役買ってくれます。

オススメの食べ方:生で食べるのも良いですが、オススメはドライイチジクをヨーグルトと共に食べることです。ヨーグルトの乳酸菌とイチジク食物繊維の相乗効果で多くの健康効果が期待できます。ただ、食べ過ぎは下痢や腹痛を起こす可能性が高まるため、程々にしましょう♪



9月は世界アルツハイマー月間

今年もオレンジガーデニングプロジェクトに参加しています

「認知症啓発のシンボルカラー」とされているオレンジ色の花を植えたり、育てたりして認知症の人に優しく、暮らしやすい街を地域で創っていこう！という“オレンジガーデニングプロジェクト”、この活動に今年も参加しています。当事業所では、マリーゴールドの苗を花壇に植えたり、先日行われた演奏会で参加者にプレゼントしました。私達の活動が少しでも安心して暮らせる街創りに繋がることを願っています。



オリンピックに続き、8月28日から9月8日までの12日間、パラリンピックも開催されました。約1ヶ月半の期間はあっという間に過ぎたように感じましたが、皆様はどうでしたか。次回は2028年にアメリカのロサンゼルスで開催予定です。気づけば9月中頃、夏の疲れを癒やしながら秋を過ごしていきましょう。

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♪詳細は都筑区医師会在宅事業部門のホームページ、または

<https://www.instagram.com/tzkda.h>

[omecare/](https://www.instagram.com/omecare/)



【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

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