

とみさかだより

平成28年秋号 

高齢者あんしん相談センター富坂 季刊誌



高齢者の避難について考える

あなたはその時、逃げられますか？

災害時に必要な脚力向上のために

地震発生時には、「机の下」等に身を隠すよりも「脱出経路の確保」が優先されます。震度6強以上の揺れでは耐震性のある建物でも壊れる可能性があります。

ポイント

- ①素早く出入り口まで行けますか？（一步目の瞬発力が大切）
- ②床にしゃがむ動作が安全にできますか？（足首・膝・股の可動と脚力が大切）
- ③非日常的な状況でも対応できますか？（持久力等）

日頃から災害時に備えた体作り

- 1) 【座り方】座る時に「お辞儀」の角度を少なくして膝とつま先が同じラインになるようにします。できるだけゆっくりと行うと効果が上がります。
- 2) 【立ち上がり】足の裏をいつもより少し後ろにして立ち上がります。踵が浮かないようにします。両手を「パー」にして立ち上がるのも腕の力のトレーニングになります。
- 3) 【入浴時】浴槽内で体育座りをして、膝を引き寄せる動作をしてみましょう。長く行う必要はなく、引き寄せて30秒程度1回で十分です。呼吸に注意して、のぼせないようにしてください。
- 4) 【横断歩道の一步目】足が上がらない、足が前にでないと感じている人は、歩く時の体重移動が不完全かもしれません。体重移動を意識して一步目の片足に十分に重心を寄せましょう。



うつさない!!

みんなで予防! インフルエンザ

インフルエンザは、ふつうの風邪より急激に発症します。重症化すると命の危険に陥ることもあります。

人混みを避け、外出時にはマスクをしましょう。
帰宅時は、うがい・手洗いをしましょう。
十分な睡眠とバランスの良い食事で免疫力を高めましょう。
室内は、適度な湿度（50～60%）を保ち、換気も行いましょう。
予防接種を受けましょう。



かか
罹らない!!

インフルエンザかな?と思ったら、早めに受診しましょう!

発行元

- ◆高齢者あんしん相談センター富坂（特別養護老人ホーム文京白山の郷内）
住所：文京区白山5-16-3 電話：3942-8128
- ◆高齢者あんしん相談センター富坂分室（礪川地域活動センター3階）
住所：文京区小石川2-18-18 電話：5805-5032

広がってます。見守り・支えあいの輪

国民の3人に一人が65歳以上になる時代がもうすぐやってきます。だからこそ地域の皆さんの少しずつの支え合いが大切！ということで、今回は白山にあるおへやカフェ「なっちゃん」の戸田さんにお話を伺いました。

Q1 「なっちゃん」を始めたきっかけは何ですか。

A1 固定観念にとらわれない、皆が集える場所を作りたいからです。例えば高齢者が体調を崩した時、「お粥や柔らかいもの」など、メニューにはない要望にも臨機応変に応えたいと思ったことがきっかけです。ちなみに「なっちゃん」という店名は、娘の名前からつけました。



Q2 高齢者の反応やお店の反響はいかがでしょう。

A2 顔なじみの高齢者がリピーターとして来てくれます。また高齢者のみならずサラリーマンなど幅広く愛されています。「野菜が多くて良い」「また来たくなる味」などの感想をいただいています。

Q3 地域でどのような存在になりたいですか。

A3 「ポラーレ」は英語で「北極星」を意味しますが、このお店も北極星のように、皆さんの人生の指針となるような場所を目指したいです。この建物も「ポラーレ」と名付けました。

Q4 白山はどのような地域ですか。

A4 現在大きなマンションが建設中で、これからどんどん様変わりすると思います。これまでマンション住まいの方は地域の活動に消極的でしたが、東日本大震災をきっかけに、町会に加入する方も増えました。



木の温もりが感じられ、とても居心地の良い空間でした。地域を思う戸田さんのお人柄も素敵です。(小暮)

わたしの街の 春日一丁目睦会 見守り活動 平井 宥慶会長



小さな町会で、一本の道で線で繋がっているのが特徴のまちです。両隣ずつ連絡を取り合う事で連絡が取れて、お互いがお互いを見守っています。八百屋さんが来る日など顔を合わせる機会になって、そのときお姿に接し、お顔を拝顔して、元気だという認識があれば、それ以上は踏み込まない、それが町会のお付き合いのコツです。戦後からの長いお付き合いになります。今後とも、今の繋がりを大切にしていきたいと思います。



お知らせ *詳しくは区報をご覧ください

- 1 認知症講演会・家族交流会 10/15(土) 14:00~16:00
「先輩介護者の介護の工夫と家族交流会」
- 2 若い支度講座 12/3(土) 14:00~16:00
「有料老人ホームのあれこれ・保証人」

熱中症対策事業報告

富坂地域の皆様に今年も熱中症予防の声かけをさせていただきました。ご協力ありがとうございました。

- 訪問 459件 ●投函 240件
- 電話 31件 ●講座開催 24回

新職員紹介



地域の皆さんが安心して暮らせるようにお手伝いできればと思います。宜しくお願いします。(分室)

徳永 百香 (社会福祉士)

活動報告

- 8/17・9/20 ぶんにご富坂
- 8/24 地域ケア会議 ●9/10 口バ友交流会
- 9/30 安心ネット連絡会

【編集後記】 地域活動センター内にある分室では、時々地域の皆さんの太鼓や謡、ぶんにご富坂での歌声が聴こえます。音射は良いですね。今年こそ、ウクレレ習得! 音楽の秋にしたいです。でも食欲の秋も忘れません! (堀切)

