

とみさか便り

2011.07.01

富坂地域包括支援センター季刊誌

第10号

地震、災害・対策

3月の東日本大震災では甚大な被害が街を襲いました。文京区では津波の被害こそ想定されていないものの、常日頃からの災害に対する備えが必要です。

- ・非常持ち出し袋を準備して定期的に確認しましょう。
- ・ふだんから隣近所と避難先など相談しておきましょう。
- ・地域の防災活動に進んで参加しましょう。
- ・家具などの転倒防止に備えておきましょう。



また、お一人暮らしやご夫婦のみのご高齢世帯については、特に日頃からご近所とのつながりを大切にしたり、区へ災害時要援護者登録などの準備をしておくの特にいいでしょう。

警視庁：平成18年発行「地震の時にはこうしよう」から一部改変し要約。

熱中症を予防しよう

今年も暑い夏になることが予想されます。熱中症について知り予防しましょう。

熱中症の症状とは

体内の水分が不足してくると、頭がぼーっとしてきます。さらにひどくなると、頭痛や吐き気がしたり、体温が40度以上になると、意識障害やけいれんを起こし、動けなくなってしまう。

熱中症を予防するには

1. 昼間の外出を避ける

もしどうしても外出する必要があるときは、帽子や日傘で日差しを避けるようにしましょう。

2. 水分をこまめに補給する。

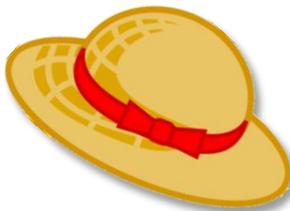
大切なのはのどが渇く前に飲むこと。水分をこまめに取りましょう。お茶やコーヒー、アルコール類は利尿作用があるので、熱中症予防には向きません。

3. クール剤を利用

身体がほてっている時は、首や脇の下などを冷たいタオルなどで冷やします。冷蔵庫に保冷剤を常備しておくとお便利です。

4. 入浴はぬるめで短時間で

高温入浴は、熱中症危険度大です。暑い日は、ぬるめのお湯で短時間の入浴を心がけましょう。



富坂地域包括支援センター

住所 文京区白山5-16-3 電話 **03-3942-8128**

営業時間 平日9:00~19:00 土・日・祝祭日9:00~17:30

相談は無料です。

活動報告

富坂地域包括支援センターは日々の相談業務に加えて地域の皆さまとのつながりを大切に様々な活動をしています。



介護教室開催

6月11日にシビックセンターに於いて「介護者のための在宅医療講座」として祐ホームクリニック千石より武藤真祐先生をお招きし介護教室を開催しました。

在宅医療について、わかりやすく丁寧な説明に皆さん熱心に聞き入っていました。



家族交流会

ご家庭で介護にあたられている方を対象に日頃の介護上での悩みや思いについて、同じように介護されているご家族同士で共有する機会を提供しています。

写真は平成23年4月に行われた家族交流会の様子です。皆さん、普段は言えないような介護での悩みや聞きたいことを情報交換してスッキリして帰られています。あわせて行っている職員による介護ミニ講座も好評です。定期的で開催していますので区報などをチェックしておくといでしょう。

次回は10月15日(土)を予定しています



地域包括支援センターは、文京区が設置する無料の高齢者相談窓口です。お気軽にご相談ください。訪問もしています。

文京区
特別養護老人ホーム 白山の郷
白山高齢者在宅サービスセンター
富坂地域包括支援センター



富坂地域包括支援センター職員一同
ご相談をお待ちしています。



ご案内

都営地下鉄千石駅下車徒歩5分
都バス千石バス停下車徒歩10分
〃白山5丁目バス停下車徒歩4分
B-ぐるバス 白山の郷(29番)下車
特別養護老人ホーム文京白山の郷内