

地域包括支援センターだより

第103号 令和6年2月1日発行

大垣市 地域包括だより

検索

～災害に備えよう！高齢者編～

元日に能登半島地震が起こり、大垣市でも震度4を観測しましたが、皆さん大丈夫でしたか？いつ起こるかわからない災害に対して、準備しておくで安心ですね！

災害時の避難に向けて「準備しておくべきこと」

- ・「非常用持ち出し袋」を準備する
- ・「備蓄の食料と水」を準備する
※最低3日間分必要。食料は水で調理できるものを用意する！水は1人当たり1日3リットル必要！
- ・自宅内の安全対策を取る
- ・災害時にひとりでの避難が難しく、支援が必要な方は「災害時要援護者台帳」に登録しましょう。★対象者条件あり
- ・地域の方と交流を持つ
- ・「大垣市防災ハンドブック(※)」で避難場所、避難ルートの危険箇所を確認する
- ・電源が必要な医療機器の非常時の使用方法を確認する

「非常用持ち出し袋」について

- ・食料、飲料水
- ・貴重品類(通帳、カード、健康保険証、運転免許証のコピー、10円玉を含む現金)
- ・避難用具(懐中電灯、携帯ラジオ、笛・ブザー)
- ・衛生用品(マスク、手指消毒液、洗面用具)

★必要な方は以下のものを準備してください

- ・お粥や介護用のレトルト食品
- ・とろみ剤
- ・おむつ、尿取りパッド

吸収力が高いため、通常使用以外でも、簡易トイレの中に敷くと簡単に処理できます！

- ・普段飲んでいる薬、お薬手帳



備えあれば、
憂いなし



自宅内の安全対策について

- ・背が高くて倒れそうな家具、テレビ、額縁などの重いものや割れものは固定する。
- ・窓や戸棚のガラスに飛び散り防止フィルムを貼る。
- ・開き戸や引き出しに滑り止めシートや扉ロックを使い、中のものが飛び出さないようにする。
- ・安全に移動できるように、スロープや手すりを設置する。

災害時要援護者台帳の対象者

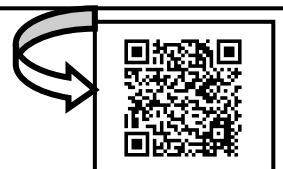
- ・65歳以上のひとり暮らし高齢者の方
- ・要介護認定を受けている方
- ・障害者手帳の交付を受けている方など

※詳しくは社会福祉課まで。

高齢者が災害時に安全に避難するための注意点

- 避難するタイミングは「警戒レベル3(高齢者等避難開始)」
- 避難する場所(小中学校や公民館など、市が災害の種類ごとに指定した「指定緊急避難場所」)がありますので、市のホームページや「大垣市防災ハンドブック(※)」でご確認ください。

※大垣市防災ハンドブックのリンク先

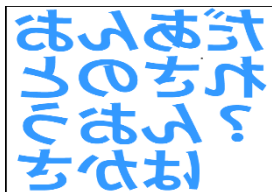


★ レッツチャレンジ!! 脳のトレーニングで認知症予防 ★

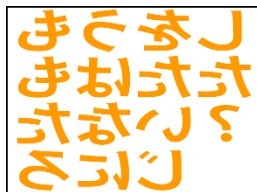
裏返しひらがな

ひらがなの文章が裏返しになっています。
問題を読み解いてみましょう。文章は縦読みになっています。

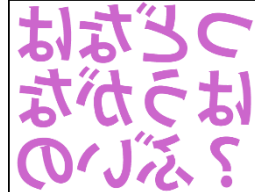
①



②



③



※答えは下部にあります。

★ やってみよう! シルバーリハビリ体操 ★

転倒予防

歩く能力を高めるステップ



ひじが下がらないように注意

ひざは真っすぐ上に持ち上げる

①胸の前で両ひじを曲げる

②ひざをひじに近付けるように、片足を持ち上げ、ゆっくりと下ろす

③反対側も同様に足を持ち上げて下ろし、左右交互に繰り返す

ご相談はお住まいの地区の担当地域包括支援センターへ

■大垣市地域包括支援センター

○大垣市役所内 Tel 82-1166 【担当地区】安井・川並・洲本・浅草

■地域包括支援センター大垣市社会福祉協議会

○総合福祉会館内 Tel 77-2255 【担当地区】興文・東・西・南・南杭瀬
日新・静里・綾里・荒崎

○在宅福祉サービスステーション内 Tel 84-7111 【担当地区】和合・三城・墨俣

○上石津老人福祉センター悠楽苑内 Tel 48-0068 【担当地区】上石津

■大垣市地域包括支援センターお勝山

○お勝山ふれあいセンター内 Tel 71-5536 【担当地区】宇留生・赤坂・青墓

■大垣市地域包括支援センター中川ふれあい

○中川ふれあいセンター内 Tel 82-1701 【担当地区】北・中川

※ 相談先がご不明の場合は、お近くの地域包括支援センターまでご相談ください。