

# はるのじかん

～地震に備えよう～

第4号

令和6年度  
秋号



## 【掲載内容】

- ★災害について
- ★高知市春野地域包括支援センターの活動紹介
- ★春野の知っちょこう講座



発行: **高知市春野地域包括支援センター**

〒781-0304 高知市春野町西分 2027-3

**電話番号: 088-894-3322** FAX: 088-894-3323

◎なんでもお気軽にご相談ください!!



# 地震に備えて準備をしていますか？

今年は日本各地で地震が起きており、不安な方も多いのではないのでしょうか。約100年周期で南海トラフ地震は起きると予測されており、地震の備えをしておくことは大切です。地震が発生した時にどんなことが起こる可能性があるのかも知っておきましょう。

## 地震が起きた時！まずは、頭を守る！

地震が起きた時、机の下等へ行き、頭を守ることが大切です。机がない時は、その時身近にあるバッグ等を使って頭を守るようにしましょう。

窓ガラスが割れたり、ブロック塀が崩れたりする可能性もあるため、近づかないようにしましょう。また、場合によっては、古い建物の1階は危険な時もあります。建物によっては1階が潰れる可能性があるため、外へ出て避難する必要があるかもしれません。

もし、がれきの下に閉じ込められたら、体力を温存するために大声は出さないようにしましょう。金属などをたたいて音を出し、助けを求めましょう。



## 地震でたくさんの災害が引き起こされる可能性があります。

### たとえば…

#### 津波



津波がきたら…

とにかく早く少しでも高いところへ避難しましょう！

津波警報・注意報解除までは海や川に近づかないようにしましょう！

#### 火災



火災にならないように…

- ・火の始末をする
- ・ガスの元栓を占める
- ・ブレーカーをおとす



火災が起きないように対策になる！

#### 液状化現象



液状化現象が起きたら…

建物の倒壊や道路の沈下が起こり、通行が難しくなる場合も…

液状化ハザードマップで液状化が発生する可能性が高い場所を確認し、より安全に避難できるルートを考えましょう！

#### 土砂災害



土砂災害のリスクが高い高知県…

高知県は傾斜が急で険しい山地が多いため起こりやすい！

がけのひび割れ、地鳴り・山鳴りなどの前兆現象に注意し、早めに避難しましょう！

# 地震災害に備えて準備をしよう！

## 防災バッグを準備しよう



持ち出し用として、食料品などの最低限必要な物を用意しましょう！通販サイトなどで防災セットとして販売しているものもあります。



防水使用だと安心！

## 【防災バッグの中身の例】

- |                                    |                                       |
|------------------------------------|---------------------------------------|
| <input type="checkbox"/> 水(最低1日分)  | <input type="checkbox"/> 除菌シート        |
| <input type="checkbox"/> 食品(最低1日分) | <input type="checkbox"/> ティッシュ        |
| <input type="checkbox"/> 貴重品(現金)   | <input type="checkbox"/> 使い捨て携帯トイレ    |
| <input type="checkbox"/> 生理用品      | <input type="checkbox"/> 懐中電灯         |
| <input type="checkbox"/> メガネ       | <input type="checkbox"/> ホイッスル(防犯ブザー) |
| <input type="checkbox"/> 補聴器       | <input type="checkbox"/> 軍手           |
| <input type="checkbox"/> スマホ充電器    | <input type="checkbox"/> 雨具           |
| <input type="checkbox"/> 歯ブラシ      | <input type="checkbox"/> 応急手当用の救急セット  |
| <input type="checkbox"/> 口腔ケア用品    | <input type="checkbox"/> 赤ちゃん用品 など    |

## 家の中も備えよう

缶詰など普段食べなれていて常温保存ができるものを用意しよう！



日持ちする食材の備蓄・水を準備する



大きい家具を固定する

家具が飛んでくること、下敷きになることを防ごう！

重いものは下に収納するように心がけよう！



整理整頓しておく



ベッド付近に靴を置く

地震発生後、割れたガラスの破片から足を守るため、すぐ逃げるためにおいておこう！

## 事前に確認しよう

⚠ 地震発生後の避難所や避難経路・避難場所を確認しよう

### ● 避難所について

災害発生後、一定期間の生活をおくるところです。

**一般避難所** と **福祉避難所** があります。

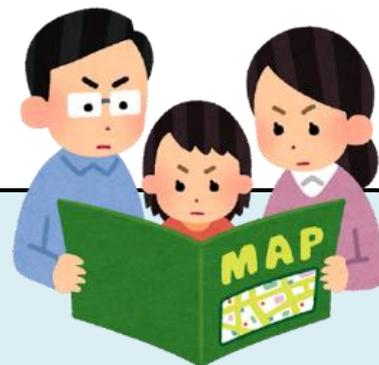
小学校・中学校・  
高等学校・公民館など



特別養護老人ホームなど



高齢者・障害者・乳幼児・  
妊産婦・傷病者などに  
対応するための避難所



### ● 避難場所について

災害発生後、一時的に移動するところです。  
避難タワーや山、ビルなどがあります。



家族で避難所や避難場所  
を確認し、共有して  
おきましょう！

## 災害用伝言サービスを覚えておこう

地震が起きた時は、被災地への電話が大量に殺到し、回線が混雑するため、繋がりにくくなります。連絡手段として、NTT 西日本が提供する災害用伝言サービスの使い方を覚えておきましょう。

**利用料は、無料**です。携帯電話の電池切れや紛失・故障に備えて、**必要な情報は紙で残しておきましょう。**

### 伝言録音



- ① 『171』へ電話する
- ② 録音する場合は【1】  
(暗証番号を利用する録音は【3】)
- ③ 被災地の方の  
電話番号を登録する

### 伝言再生



- ① 『171』へ電話する
- ② 再生する場合は【2】  
(暗証番号を利用する録音は【4】)
- ③ 被災地の方の  
電話番号を登録する

※インターネットを活用して家族等の安全がインターネット上で確認できる

『災害用伝言版 web171』もあります。登録・閲覧は『<http://www.web171.jp>』にアクセス！

# 高知市春野地域包括支援センター 活動紹介

4月

令和6年4月27日 ～介護保険の勉強会（東諸木公民館）～

東諸木の地域住民に向けて、介護保険制度の利用できるサービスや費用についてお話しをさせていただきました。

令和6年4月28日 ～春の演奏会（芳原公民館）～

今回は、「ムジカ・トゥッティ」さんのコーラス、「ちよいふる」さんの演奏を地域住民の皆さんと楽しみました♪

来場者の方からは、「とても楽しかったです」、「ふるさとの合唱は良いねえ」など、多くの感想が寄せられました。春野地域で演奏会をしてほしい、演奏や歌の披露がしたい等の希望がある方は、ぜひ春野地域包括支援センターへご連絡ください！



5月

6月

「認知症カフェ」設立へ向け、高知市内の「認知症カフェ」を見学！

みなさん、「認知症カフェ」をご存知でしょうか？  
「認知症カフェ」とは、認知症の人と家族、地域住民、専門職などの誰もが気軽に参加でき、集うことのできる場です。内容としては、認知症について学び、認知症や介護などに関する話を聞いたり、参加者同士の交流をしたりすることで、認知症の理解を深めます。

現在、春野町には「認知症カフェ」がありません。そのため、「認知症カフェ」の設立へ向け、みなさんが気軽に立ち寄れる場所を一緒につくってくれる方々を募集しております！興味のある方は、高知市春野地域包括支援センターの宮上までご連絡ください！



7月

### 令和6年7月15日 ～人生会議の啓発活動（内ノ谷公民館）～

内ノ谷公民館で地域住民の方々へ向けて、「人生会議」を行うきっかけ作りをさせていただきました。

「もしバナゲーム」というカードゲームで自分の価値観を考え、参加者の価値観に触れ、自分が大切にしたいことを考えていただきました。

みなさんの地域でも「人生会議をしてみませんか？」



### 令和6年7月23日 ～尿漏れ予防体操（東諸木公民館）～

いきいき百歳体操の会場で、自宅で出来る尿漏れ予防体操を実施しました！事前に住民の方からご相談があり、支援センターの職員の宮上(生活支援コーディネーター)、西田(ケアマネージャー)の2名で会場に伺いました。

内容は、尿漏れ(尿失禁)についてのミニ講話後に①体幹・骨盤のストレッチ、②骨盤底筋群の筋力トレーニングと体操を椅子に座って行いました。

体操のポイントとしては「①姿勢良く、②深呼吸しながら、③継続させる」この3点をお伝えしました。参加者の方からは「簡単にできるため自宅でも続けてみたい！」との感想も頂き好評でした。

継続するためには無理のない範囲で習慣化することが大切です。“TVを観ながら”や“トイレに行った際のついでに…”など生活の中での出来そうな場面もお伝えしました。

やってみたい！話だけでも聞いてみたい！など、ご興味・ご相談のある方はお気軽に春野地域包括支援センターの宮上までご連絡を下さい！



8月

### 公民館などで、熱中症予防について啓発をしました

今年の夏の気温は平年より暑かったですね。

高知市は大塚製薬と『連携と協力に関する包括協定』を締結しています。大塚製薬が作成した熱中症対策のチラシを公民館訪問や個別訪問の時に配布・説明を行い、熱中症対策について啓発を行いました。

加齢により水分量が減少します。こまめに適切な水分を補給しながら、規則正しい生活を心がけていきましょう。そして、夏に限らず、日頃からこまめに水分を補給し、習慣づけていきましょう。



### 令和6年8月25日

#### ～第20回日本医療マネジメント学会高知県支部学術集会に参加～

今年のテーマは、『地域で考える安全な医療継続～来る災害に備えて～』でした。各医療機関の災害の取り組みを知る機会となり、勉強になりました。

また、当包括からは、小室が『高知市春野地域包括支援センターの1年を振り返って』という内容で演題発表を行いました。

令和6年9月7日

～人生会議の啓発活動（四国調剤はるの薬局）～

7月に行った人生会議(内ノ谷)に引き続き、四国調剤はるの薬局でも人生会議の啓発活動をさせていただきました。

参加者は数名でしたが、ゆっくり考えることができましたと思います♪

興味のある方は、高知市春野地域包括支援センターの市原までご連絡ください！

人生会議以外にも啓発活動を行っています！  
たとえば・・・

### 介護保険について

- 介護保険の申請から利用までについて
- 利用できるサービスについて



### 認知症について

- 認知症の予防について
- 認知症の基礎知識について



### 健康について

- 熱中症対策について
- 脳トレ体操について
- 尿漏れ予防体操について
- 糖尿病の基礎知識について
- 栄養改善運動について



### 権利擁護について

- 高齢者虐待の基礎知識について
- 成年後見制度の基礎知識について



その他、お薬のことや病気のこと等専門職に講座依頼を調整することもできます！お気軽にご相談ください。



# 糖尿病啓発チームを発足しました

## ★ チーム立ち上げのきっかけ ★

奇数月の第2水曜日の10時から、あじさい会館にて地域ケア会議を開催しています。地域ケア会議では、個別の事例検討から地域課題の種を探します。

7月に行われた地域ケア会議では、

『地域で糖尿病について学べる機会が少ない』

『食事内容や栄養バランスを評価・アドバイスしてくれる場が少ない』

という地域課題の種が出ました。そのため、より糖尿病や栄養についての基礎知識を学べる場を作りたいと考え、このチームを立ち上げました！

## ★ チーム員・機関 ★

【医療機関】 永井病院・すこやかな杜

【調剤薬局】 四国調剤薬局はるの店・岡本平和薬局西分店

【その他】 高知市春野地域包括支援センター



## ★ 今後について…

春野町の地域住民の方へ向けて、糖尿病の啓発活動をしていきます。

現在、セミナー会場を大募集しています♪

興味のある方は、春野地域包括支援センターまでご連絡ください！

【セミナー内容】※第1回、第2回と2回に分けて開催します。

第1回	内容	糖尿病セミナー ～栄養について～
	講師	チーム機関の管理栄養士
	時間	1時間～1時間30分程度
	費用	無料

第2回	内容	糖尿病セミナー ～薬と運動について～
	講師	チーム機関の薬剤師 チーム機関の理学療法士・作業療法士
	時間	1時間～1時間30分程度
	費用	無料

食事



お薬



運動

