



日ごろ、高齢者の見守り及び相談窓口の周知にご協力いただきありがとうございます。
9月1日は防災の日です！今号では、高齢者の防災対策について、改めて考えたいと思います。

災害の備えについて

日頃からの災害への備えが命を守ります。大きな災害に備え、1週間分程度の準備するのが望ましいとされています。

- ・飲料水(1人1日3リットル)7日分
- ・食料(1人1日3食分)7日分
- ・下着類、衣類
- ・非常用トイレ
- ・ティッシュ、トイレトペーパーなど
- ・マスク、消毒液、歯ブラシなど
- ・常備薬(最低7日分)
- ・お薬手帳
- ・保険証のコピー
- ・補聴器、眼鏡、入れ歯
- ・介護用品(おむつ、杖など)
- ・家族の連絡先を書いたメモなど

ポイント

普段食べ慣れたり、使い慣れている物を備蓄しましょう。



地域での心構えについて

実際に災害が起こった時は、地域の方との助け合いが重要になります。

- ・「声を掛ける・気に掛ける」だけでも十分な支援になります。
- ・高齢者自身も「助けて」と言える関係づくりが大切です。防災訓練に参加しましょう。
- ・日頃の挨拶や行事への参加がいざという時の支えになります。

まだまだ厳しい残暑が続きます。
水分補給や、暑い日の日中は外出を避ける、日傘や帽子などを利用するなど熱中症や脱水予防を心がけましょう。外での活動後は、当日はもちろん翌日も水分摂取を心がけましょう。



菊川市地域包括支援センター
けやき窓口

住所：半済1865（プラザけやき内）

電話：37-1120

あかつち窓口

住所：赤土1055-1（家庭医療センター内）

電話：73-1818