

武蔵塚だより

2020年9月号

熊本市高齢者支援センター ささえりあ 武蔵塚
《熊本市北5地域包括支援センター》

今回の特集

◆1ページ

・新型コロナと災害

◆2ページ

・インフルエンザ予防接種案内
・「気分転換」できていますか？



災害時の避難について

『今だからこそ考えておきたい』新型コロナと災害



7月に起きた球磨・人吉豪雨災害（令和2年7月豪雨）は、皆さんの記憶に新しい所だと思います。コロナ禍で全国初の避難所運営は、感染症対策が大きな問題でした。未だコロナウィルスの終息目途がたたない中、近年頻発する災害状況を考えるといつでも避難できる備えが必要だと思います。そこで今回はコロナ禍で災害発生時に備えるポイントを紹介します。



◆避難先

- ・災害が起きてから避難先や避難方法を考えていても間に合いません。**ハザードマップ**などで自宅周辺の危険箇所を把握し、避難所までの道のりを考えておきましょう。
- ・これまでのように避難所に多くの人々が密集すると新型コロナウイルスの感染が広がる可能性が大きくなります。避難所以外にも親戚・知人宅、ホテル、在宅、車中泊など**分散避難**することも考えていきましょう。



◆避難時に準備しておくもの

飲料水（一人1.5ℓ）、携帯食（チョコレートや飴）、非常食（乾パンなど）、**かかりつけ医から処方された薬**などはもちろんですがコロナ禍での避難の場合はマスク（ハンカチや手ぬぐいでも可）、**アルコール消毒液**（ウェットティッシュ・除菌シートも可）、**体温計**、**ゴミ袋やスリッパ**などの衛生対策用品なども併せて準備しておきましょう!!



◆避難先での過ごし方

- ・**3密を避ける**（換気の徹底、他人と2m程距離をとる、密接した状態での会話を避ける）
- ・**手洗い消毒の徹底**（食事の前やトイレ後などは手洗いや手指消毒、共有部分を触る「前」と「後」の手指の消毒や手洗いも重要）
- ・**毎日の体調チェック**（毎日の体温測定、風邪症状・倦怠感の有無の確認）
- ・**食事以外はマスク着用**（夏場は特に熱中症に注意が必要。こまめな水分補給に努める）
- ・**ラジオ体操やストレッチ**（運動をすることでリフレッシュを図り免疫力の維持を図る）

いざという時、災害から「命」を守るために感染症を含めた災害対策について家族や親族で話し合っておきましょう。感染症対策を含めた災害への備えを行うことで、避難先で自分と家族の安全を守ることができます!!

インフルエンザワクチンの予防接種を受けましょう

例年、秋～春先にかけて季節性インフルエンザが流行します。今年は新型コロナウイルスの脅威が冷めない内に、インフルエンザも同時に流行することが懸念されています。



厚生労働省は、本年10月以降、重症化しやすい高齢者などから順に接種を呼びかけることを決めたとの報道がありました。詳細については、熊本市からも市政だより等でお知らせがあると思いますので、65歳以上の方は早めの接種を受けるようにしましょう。

また、インフルエンザと新型コロナウイルスは症状がよく似ているため判別が難しいようです。何よりも第一に、個々ができる感染症予防対策を徹底することが大切です。マスクの着用、小まめな手洗い、よく触る所の消毒をしましょう(1頁参照)。また、体調不良時は外出を控え、早期受診を心がけましょう。

※インフルエンザワクチンの予防接種は、熊本市に住民登録のある方で、定められた対象年齢内で接種した場合に接種費用の助成があります(対象年齢外で接種した場合は全額自己負担の任意接種となりますのでご注意ください)。

「気分転換」できていますか？

リラックスと規則正しい生活でストレスを予防しましょう♪

例えばこんなことをしてみても？

- * リラックスできる音楽を聴く
- * ぬるめのお湯につかる
- * 気長に考える習慣を身につける
- * ライフスタイルの見直し(食事・睡眠・休養・労働・運動)
- * 深呼吸をする
- * ストレッチをする



【食品の豆知識】 ～いろいろな食品を適量食べましょう～

- ★乳製品、コメ、ゴマ・・・良眠が得られるトリプトファンを含む
 - ★豆腐、ナッツ類・・・副交感神経の働きを高めるマグネシウムを含む
 - ★乳製品、小魚・・・カルシウム不足を予防して神経興奮を抑える
 - ★鶏レバーやウナギ・・・ビタミンAを含む
 - ★アーモンド、オリーブオイル・・・ビタミンEを含む
- } 自律神経のコントロールに役立つ

旅行気分で脳トレ!!

JR豊肥本線が8月8日に全線開通しましたね。ささえりあ武蔵塚の玄関からも阿蘇・大分方面へ往来する列車を見ることができます！今は旅行を楽しむことはできませんが行ってみたい場所や思い出の地へ出かける計画を立ててみませんか？
計画を立てるだけで前頭葉を鍛えたり、幸福度が増すという研究結果もあるそうです。移動手段・食事処・宿泊先なども含めた行程を考えてみましょう！外出を楽しめるようになった時に旅行が実現できるよう、日々の健康維持にも努めましょう。



〈発行〉熊本市高齢者支援センター ささえりあ武蔵塚(熊本市北5地域包括支援センター)
〒861-8001 熊本市北区武蔵ヶ丘1丁目9-1-1F
TEL 096-339-8130 FAX 096-339-8191



高齢者支援センター

ささえりあ