

第2 向陽新聞

利用者様そしてご家族の皆様いかがお過ごしでしょうか？
 9月に入りましたが、まだまだ暑い日が続いておりますね。8月は地震や台風などの自然災害が全国各地で相次いで発生しました。9月は防災月間。いつ起こるか分からない自然災害に対して、日頃から各家庭で食料品や生活用品を備え、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう！

日頃の習慣が災害時に生きる

最近、各地で地震が頻発し、台風の発生も多い時期ですので、避難のためのリュックなど「物の準備」をしている方は多くいるかと思いますが、「意識の準備(心がけ)」ができていない方はどれくらいいるでしょうか。今月は災害時でも日頃の行動や体調を維持することができるよう、知っておくと良い知識や日頃の習慣について触れたいと思います。

●災害について
 自然現象や人為的な原因により災害は予期せず突然襲ってくるもので、人命や社会生活に影響を及ぼし、被災者は多大なストレスにさらされます。災害の規模により生活に不自由が生じ、避難生活が長くなるとストレスは増すばかりとなります。特に、高齢者、障がいを持った人、妊産婦、乳幼児、傷病者、外国の方など災害時要援護者は影響を受けやすく、きめ細かい支援が必要です。普段通りの生活ができない環境でも、ご自身や周りの方の健康生活を守ることが大事ですね。ここからは災害時に気を付けたい病気や症状、対策を表にまとめましたのでご覧ください。

●災害時に気を付けたい病気や症状
 避難生活を余儀なくされた方も、また、支援をする家族や周囲の方も健康維持が大事です。その中でも特に気を付けたい病気や症状、対策を表にまとめましたのでご覧ください。

生活不活発病
症状:「動きにくい」ために「動かない」でいたり、「動けなく」なる状態が続くと、心身の機能が低下してしまいます。
対策:*普段から昼間は気分転換を兼ねた散歩や運動をする *できることはなるべく自分で行う *避難所などの環境下でも何らかの役割を探す など

脱水
症状:体内の水分が不足した状態。特に高齢者は脱水状態になりやすいです。
対策:*こまめに水分を摂る(熱中症予防にもなる) *高齢者への声かけ(水分補給やお手洗いへの声かけ) など *かぜやインフルエンザなど呼吸器系の感染症(新型コロナウイルスも)
症状:集団生活の中で感染が広がりやすくなります。災害時の避難所は呼吸器感染症が蔓延しやすい環境になります。
対策:*手洗い、マスクをする *定期的に室内の換気をする *衣類や毛布等で保温する *予防接種を受ける *消毒用品等の備え(持ち歩きできるようなまとめておく) など

食中毒
症状:水の使用制限等による不衛生な環境や消費期限を過ぎた食べ物などによるほか、嗅覚・味覚・視力・抵抗力・消化吸収力低下などによっても起こり、腹痛、嘔吐、下痢、発熱などの症状が出ます。
対策:*食前後に手洗いをする *食べ残しを取りおきしない *時間の経過したものは食べない *消費期限を過ぎたものは捨てる(保存状態が不明なものは食べない) など

エコノミークラス症候群
症状:食事や水分を十分に摂らない状態で狭い空間に長時間座っているなど、足を動かさないことによる血行不良などが原因となります。足がむくんだり、痛みやだるさが出たりしますが、症状が進んでしまうと、胸の痛みや圧迫感、息苦しさ、冷や汗、吐き気などに加え、動悸、脈が速くなる、気が遠くなる感じ、気を失うなど、危険な状態になることがあります。
対策:*普段から自分のペースで定期的にかたを動かす *水分を十分に摂取する(脱水予防) など

手洗い、消毒などの感染予防は習慣化されている方も多いかと思いますが、それに加えて、自分のペースで体を動かすことも習慣にしておくことが、災害時であっても健康を維持する鍵となります。気を付けたい病気の中でできる対策として、その場でできる「エコノミークラス症候群予防体操」の一部を紹介します。

●エコノミークラス症候群予防体操



「エコノミークラス症候群予防体操」は、場所を選ばず座ったままでできるので、普段から意識して行い、習慣にすることがおすすめです。これらを習慣化することにより、いざという時に普段に近い行動を取ることができ、災害時の心身のストレスの緩和につながります。日頃の習慣があなたや周りの方の健康維持につながり、また、災害時への備えにもなりますので、できる範囲から始めてみましょう！

日本赤十字社健康コラム引用

令和6年 9月 第237号 たなばた会



上:七夕会の様子です。利用者様に短冊に願い事を書いていただき、笹に飾り、記念撮影を行いました。
 下:ちぎり絵教室では、可愛らしいてるてる坊主を色紙に貼り付けていただきました♡

ちぎり絵・てるてる坊主

