

防災の備えは大丈夫？



首都直下地震の発生確率は、30年以内に約70%と予測

2~300年周期で発生する関東大震災(M8)クラスの地震は、今後100年以内にはほとんどないと言われていたのですが、この間に発生するM7クラスの東京の真下を震源とする地震は、切迫性を増しています。東日本に発生した大地震により地殻にひずみが生じていると言われ、確立は一層高くなっています。

震度6強ってどんな感じ？

立っていることができず、はいつくばっての移動。揺れて飛ばされる事もあります。ほとんどの家具は移動するか転倒。耐震性の無いブロックの倒壊。タイル壁・窓ガラスの落下。耐震性の低い木造家屋の倒壊。地割れ。地滑り。山林崩壊が発生します。

1. その時あなたは！

◆命を守ることが第一！

- 地震速報が出たら、大声で家族に知らせる。
- 出口を確保後、頭を保護し安全な場所へ逃げ込む。
 - ・外へとび出さない！（門や塀、自販機に近づかない）
 - ・ガスを止めに行かない。（ガス器具は震度5弱で自動消火します）



◆揺れがおさまってから、火の始末！

- 移動時はスリッパなどを履き、ガラスの破片に注意する。
- ◆避難時は、ブレーカーを落としガスを止める！ 停電後電気が通じた時電気が入ったままの電化製品から出火する「通電火災」の予防

建物が耐震構造でも、家具の転倒で室内はメチャクチャに！

怪我の3~5割は家具の転倒や落下によります。寝室と台所の被害が最多です。

2. 普段の備え！

- 家具の固定をする。
 - TVやレンジは粘着マットで。
 - ガラスには飛散防止フィルムを貼付。
 - 家具はL字金具での固定が最も効果的。
 - 食器扉のロック。
- 部屋の出入り口に家具を置かない。（逃げ道をふさがらないこと）
- タンスの上に物を置かない。
- 室内のスリッパを常備する。

〈頭の体操クイズの答え〉 ◆さて、あなたはいくつ読めたでしょう！
① ごぼう ② そば ③ あんにんどうふ ④ バンバンジー ⑤ ぎゅうひ

【情報、感想募集】 あいあい通信を読んでの感想をお聞かせください。（あいあい担当より）



在宅福祉サービス

あいあい通信

第4号
平成23年9月1日
発行

発行者 〒202-0013 西東京市中町1-6-8 保谷東分庁舎1階
西東京市社会福祉協議会
TEL 042-438-3770
FAX 042-438-3772

3月11日の東日本大震災から6カ月が経ちました。現地ではまだまだ瓦礫の撤去も済まない地域もあるようです。東京電力の原発事故処理も長引きそうですね。

西東京市社会福祉協議会では、陸前高田市へ復興支援ボランティア派遣と、職員が長期に滞在し現地のボランティア活動の支援を行っているところです。心より、早期の復興を願っています。

さて、去年の記録的猛暑に続き、今年も猛暑になりました。皆さんお変わりなくお過ごしでしょうか。まだまだ残暑が続きます。熱中症に充分気をつけ、水分補給をお忘れなく！

コーディネーターより近況報告



泉町・中町・富士町・保谷町・東伏見・柳沢・新町・南町・向台町 担当の武田です。

あいあいサービスの出会いの中に、何度か利用会員さんの書かれた著書を拝読する機会がありました。会員さんの体験した自分史に、感動！ 短歌に、涙！ 専門書には…うーん！ちょっと難しい！ 著者の生きた歴史に触れていろいろな思いが交錯します。思えば、著書に限らず日頃の関わりは感動や歴史にあふれているんですね。これからもたくさんのお話を聞かせてください！

北町・栄町・下保谷・ひばりが丘北・東町・住吉町・ひばりが丘・谷戸町・北原町
西原町・芝久保町・緑町・田無町 担当の小出です。

節電と熱中症予防に明け暮れた今夏でした。社会や環境が厳しさを増している中、嬉しかったことがひとつ。それは、人と人との絆を取り戻そうという運動や相手を思いやる気持ちの大切さを伝えていこうという運動が、全国的に広がりを見せていることです。あいあいサービスの出発点もきっと同じことでしょう。私も初心を忘れずがんばります。

クイズ・頭の体操



◆この漢字は何と読むでしょう？ ヒント：みんな食べ物です。
①牛蒡 ②蕎麦 ③杏仁豆腐 ④棒棒鳥 ⑤求肥

連絡事項

基礎研修 の案内

- 9月27日(火) 「歩行介助講習会」
田無総合福祉センター 2階視聴覚室 13:30 ~ 16:00
- 11月4日(金) 「高齢者の低栄養対策」
田無総合福祉センター 3階第1会議室 13:30 ~ 16:00



お知らせ

- 活動報告書の提出先変更について
田無総合福祉センターのボランティアセンターに提出されていた方へボランティアセンターが1階に引っ越しました。
入口は、エレベーターの奥を右へ入った所にあります。

健康情報

脳の健康シリーズ3【認知症の診断と治療】



『認知症』は脳の病気です。

「どうせ治らないから、病院に行っても仕方ない…。」「もう歳だから物忘れも出るさ！」
そう思っていないませんか？ しかし、それは間違っています！

治る病気もあります。

認知症の症状は、下記の疾患がある時にも出現します。
「正常圧水頭症」「脳腫瘍」転んで頭を打った後の「慢性硬膜下血腫」これらの疾患は、
脳外科的処置をすることで改善される場合があります。また、「甲状腺ホルモンの異常」
これは、内科的治療で改善されます。睡眠剤や風邪薬、一部の治療薬で、同様の症状が
出ることもあります。これらは薬の調整で改善します。
認知症の症状を疑ったら、まず診断を受けることが大切です。原因によって回復の手
段がありますが、放置し長時間が経過すると、脳の細胞が死んで回復ができなくなりま
す。一日も早く受診することが大切です。

アルツハイマー型は、薬で進行を遅らせることができます。

「塩酸ドネペジル」という薬が開発され、衰えた海馬細胞を活性化することで、進行
を遅らせます。ただ、本格的な治療薬は開発が待たれるところです。
早期に使い始めることが大切で、重度では効果がありません。

脳血管性型は、上手な対応で進行を遅らせることができます。

まず、脳血管疾患の再発を防ぐこと。また、ストレスが進行に拍車をかけますので、
周りの人が上手に関わると認知症の進行を遅らせることができます。

初期の診断は重要です。必ず専門医を受診しましょう！

せっかく受診までこぎつけたのに、「歳だから」と言われては苦勞も水の泡となってしまう
ます。初期の診断は難しいので必ず専門医に相談し、脳の画像検査と心理テストを受けま
しょう。また受診する際、「いつ・どこで・何があったか」を記録して持参すると診断の助けに
なりますし、問題行動などへの対応方法などアドバイスももらい易くなります。



利用会員の声

初産で高齢出産だったため不安が大きいことと、母が病弱なため産後の支援が得られず困っていましたが、あいあいサービスの協力会員さんに約1カ月家事を手伝ってもらえ、大変助かりました。母乳がよく出るようにとバランスの良い献立を用意していただき感謝しています。おかげさまで、産後の回復は順調で、息子もすくすく育っています。あの時教えていただいたお料理は私の得意料理になっています！



協力会員の声



「一人での外出は自信がなくて…」とおっしゃる80代の女性の外出の同伴をしました。この日に向けて体調管理をしての外出でした。「以前から見たいと思っていた映画なの。見ることができてよかった！」と大変喜んでいらっしゃいました。私もちょっとだけおしゃれをして、共に楽しい時間を過ごさせていただきました。「あなたのおかげね！ ありがとう。」
「いいえこちらこそ。またいつでもご依頼くださいね！」



H23年度 第1回『協力会員基礎研修』の報告 ＜ 車椅子介助講習 ＞ — 安全・安心な介助のために

5月26日(木) 車椅子介助講習会を開催しました。



【熱心に講義を聞く参加者】



【お手本を見る目つきも真剣】

車の多い道や横断歩道での介助体験をしました。
今回初めて乗ってみて車椅子に優しくない道が多いことに気づき、驚きました。



【横断歩道体験中】



【一列で歩道移動中】



【段差越え体験中】

段差越えでは、前輪を上げ介助者の体に負担にならない技術を習得するため、皆さん奮闘していました。
この研修で今年も車椅子介助者が増えました。
利用会員さんからの車椅子を使った外出介助の要望にお応えできることを願っています。