

防災・減災対策していますか？

ヘイセイ訪問看護ステーション

濱田 ゆりか

東日本大震災から4年。各地で様々な防災・減災対策が立てられ、岡山県でも南海トラフ巨大地震を予測した被害が発表されています。

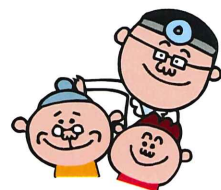
訪問看護ステーションでは、1995年の阪神・淡路大震災の時、在宅療養者の生命と生活の確保のための医療・看護のあり方が重要なテーマとなったことをきっかけに、訪問看護としての対応作りに取り組んでいます。昨年は訪問看護ステーションと倉敷市が提携を結び、ステーションが提供した訪問看護利用者の安否確認の情報を、倉敷市が災害支援に活用することになりました。情報提供をする災害が起きないことを願っています。近年の災害は予想をはるかに上回る被害ばかりです。大雪や大雨、地震の被害情報を目にしながら、寝たきりの方は避難所に行けたでしょうか？ 停電しているけどエアコンや酸素を使っている方は、大丈夫だろうか？ 独居の方は、誰かと連絡がとれただろうか？ と、在宅療養者の方々のことが気になります。

ヘイセイ訪問看護ステーションでは、まずご利用者宅に災害マップを持参し、自宅周辺で起きる可能性の高い災害と避難場所を知ってもらうことから始めます。それから、その災害情報を知る手段はあるのか、連絡を取りたい身内の電話番号は目につく所にあるのかを確認します。次に、生活に必要な備蓄品を3日分ほどと、持ち出し用の避難物品も準備してもらいます。その中に、自分のことを知らせる情報として、名前はもちろん、病名、飲んでいる薬など雨でも消えない油性のマジックで書いたメモも入れておきます。さらに災害の種類に応じた対策を一緒に考えていきます。大雨などで床下浸水が予想される場合、家の2階へあがることのできるのか？ 停電の時、呼吸器や吸引機は使えるのか？ 使えない場合、代わりの対処ができるのか？ エアマットはどうすれば長く除圧効果を維持できるのか？ 電力会社へはすぐに連絡することができるとかなど、可能な限り、自分で自分の身を守る工夫や手段をお伝えしています。そして、避難場所への移動が必要な場合、移動手段を考えますが、高齢で在宅療養中の方は、自分だけで避

難行動の出来る方は少ないのが現状です。家族だけの避難にも限界があります。その時に是非近隣の方々で声を掛け合い、助け合ってほしいと思います。まだ少数ですが、保健師さん達と寝たきりの方の避難訓練を

地域で行う手伝いもさせてもらっています。皆さんも、健康面だけでなく、生活の中で困りのことがあれば是非ご相談下さい。お問合せ先：086-427-3251

超簡単！！ 家庭でできる 運動のすすめ



腰痛予防

倉敷平成病院 通所リハビリテーション
理学療法士 樋野 稔夫

日本で腰痛に困っている方は4人に1人とされています。今回は、国民病とも言える腰痛を予防するために効果的なエクササイズをご紹介します。

◆立位（立った状態）でのハムストリングスストレッチ

- ①膝を伸ばして前にかがみます
- ②腕の力を抜きます
- ③指先で十字を描くように前後左右へ身体を揺らします

※『太ももの裏』につっぱり感が感じられ
たら成功です

※10秒に1回は休みましょう。

※『太ももの裏』以外に痛みや違和感がある場合は中止して下さい。

この運動はバランス能力も高まります。
転倒予防にも効果的なので、こまめに取り
入れて健康寿命を延ばしましょう！

