



城山・向陽 包括だより

令和6年
3月号

もし大災害が起こったら、こんなことに気を付けましょう



地震や水害など災害が発生した場合、在宅で過ごしても指定避難所に避難しても高齢者にとっては不便な事が多く、体力や認知機能が低下した高齢者は心身に影響を受けやすくなります。慣れない環境が続いた場合でも、少しの配慮で災害後の混乱時を乗り越えられます。

ポイント1 脱水を起こしやすくなります。こまめに水分を摂るように心掛けましょう

脱水症 予防

飲料水が確保できないかもしれないと考える事で不安になり、水分を摂取する事を控えがちになります。またトイレに行く事をためらってしまう事で、水分をあまり摂らなくなります。脱水状態になると免疫力が低下し、感染症のリスクが高まります。飲料水は比較的早く避難所に届きます。こまめに水分を摂ることを心掛けましょう。



ポイント2 免疫力が低下し、感染症に罹りやすくなります



発災後は水道が使えなくなる場合が多いです。水道が回復するまでには時間が掛かる事が考えられますので、手洗いも十分に出来ず、入浴もままならないなど、十分に清潔が保てなくなります。アルコールやウェットティッシュなどを活用し清潔の保持を心掛けましょう。こまめな水分補給を心掛け、食事をとり体力や免疫力の低下を防ぎましょう。



ポイント3 活動量が低下し、健康状態が悪化する可能性があります



在宅で過ごしても避難所で過ごす事になっても災害後は大きな環境の変化が起こります。動かない、動きにくい状態が続くと心身に影響を及ぼす事があります。体を動かさない事で、血流の流れが悪くなり、むくみなどが起こり、最悪の場合重症化します。日中は横にならないようにする、簡単な運動をする、なるべく歩くようにするなど、無理のない範囲で自分の出来ることをしましょう。



簡易トイレの作り方



令和6年度、向陽地区と西貝地区で出張相談会を開催します

包括事務所がある見付地区から離れた地域にお住いの方でも気軽に相談できるように、出張相談会を行っていますので、是非ご利用ください。

地区	開催日	時間
向笠地区	毎月 第3水曜日	9:30~ 11:30 (受付時間) ※祝日はお休みです
大藤地区	毎月 第1木曜日	
岩田地区	毎月 第2金曜日	
西貝地区	毎月 第4火曜日	



相談会場前の看板を目印にお越しください



相談会の様子

会場・・・各交流センター ご予約は不要です。お気軽にお越しください。

かかりつけ医をもちましょう

気軽に健康相談が出来ます。
病気の早期発見など適切な治療が受けられます。



大学病院や専門的な病院を紹介してもらえます。
また、治療が終わった後は「かかりつけ医」にかかることで、安心して過ごせます。

介護保険に必要な、主治医の意見書や指示書を作成してもらえます。



医療と介護の連携が図れることで、医療の情報をケアプランに、介護の情報を治療などに反映してもらえます。



地域包括支援センターは
高齢者の相談窓口です

住所 磐田市見付 2510-4

電話 36-4865

FAX 36-4603

担当地区

城山中学校区
向陽中学校区

営業日・時間

月～金曜日(祝日除く)
8:30～17:15

