

地域ケア会議を開催しました。

～災害時における地域で協力できる体制づくり～



7月30日、深大寺地域福祉センターにて地域ケア会議を開催いたしました。

今回は「災害時における地域で協力できる体制づくり」というテーマで災害時や災害に備えて、支援が必要な方と地域で支え合っていくかを考えていただく機会となりました。

参加者の方からは、お住まいの地域以外の情報を聞くことができ参考になったという意見を沢山いただくことができましたが、自分たちの地域で体制をつくっていく難しさを感じている方もおりました。

地域包括支援センターとしても、今回の内容をもとに、地域で支え合う共助の大切さを伝えていくとともに、自ら助けを求めない方をどう救い上げ支え合うのかを地域の皆様といっしょに考えていきたいと思っております。



調布消防署 深大寺出張所 勾坂所長に来ていただき、災害時の消防の動きについて説明していただきました。



調布市役所 福祉総務課地域福祉係から、災害時の避難所開設の流れや、今回の目的である地域として支え合うことの必要性について案内していただきました。



会議の最後に、深大寺北町2丁目の自治会である**葉月会**の島田会長より、災害に備えての自治会での支援体制や日頃から行っている自治会での取り組みを案内していただきました。

参加者からは、自治会単位での強力な支援体制に驚かされている様子で、かなり関心を持って聞いてくれておりました。

地域包括支援センターとは、高齢者のご家族のための総合相談窓口です。介護予防をはじめ様々な相談をお受けします。相談・支援には、主任ケアマネージャー・保健師及び社会福祉士などの専門職が担当します。



私たちが相談をお受けします！

(発行元)
調布市地域包括支援センター
はなみずき

〒182-0011
調布市深大寺北町4-17-7
電話：042-441-5763
FAX：042-441-5764

熱中症にご注意ください！



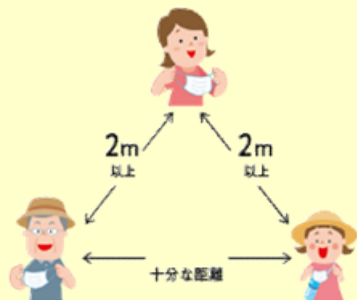
マスクをすると皮膚から熱が逃げにくくなったり、気付かないうちに脱水になるなど、体温調節がしづらくなっています。

新型コロナウイルス感染症の感染防止対策と熱中症対策を両立させ、この夏を健康に過ごしましょう。

屋外で人と十分な距離(2メートル以上)離れている場合は、マスクを外しましょう

マスク着用時は

- 激しい運動は避けましょう
- 気温・湿度が高い時は特に注意しましょう

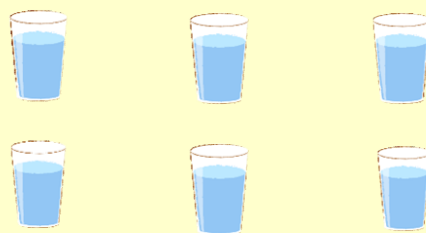


喉が渴いていなくてもこまめに水分補給をしましょう

- 1時間ごとのコップ1杯
- 入浴前後や起床後にも水分補給
- 1日あたり1.2リットルを目安に
- 大量に汗をかいた時は塩分も忘れずに



注意：水分や塩分の摂取量で制限のある方はかかりつけ医の支持に従いましょう



※1.2リットルはコップ約6杯分です。
(ペットボトル500mlでは2.5本分)

暑さを避けましょう

- 涼しい服装、日傘や帽子
- 少しでも体調が悪くなったら、涼しい場所へ移動
- 涼しい室内に入れなければ、日陰に移動



暑さに備えた体づくりと日頃から体調管理をしましょう

エアコン使用中もこまめに喚起しましょう(エアコンを止める必要はありません)

注意

一般的な家庭用エアコンは、室内の空気を循環させるだけで、換気は行っていません

- 窓やドアなど2カ所を開ける
- 扇風機や換気扇を併用する
- 換気後は、エアコン温度をこまめに再設定する



【参考】厚生労働省・環境省(熱中症予防×コロナ感染予防で「新しい生活様式」を健康に！)