



今年は全国的に梅雨入り・梅雨明けの時期がともに「平年より早い」予想です。雨の時期も短く感じますが、局地的な集中豪雨など頻発しやすく、一方では真夏日や猛暑日も多くなります。徐々に体を暑さに順応させ、バランスの良い食事や水分補給のほか、良質な睡眠をとるように心がけましょう。新型コロナの感染拡大になかなか歯止めがかからない状況が続いていますが、東京オリンピック開催に向けた動きは着々と進んでおり、開催が感染拡大につながらないのか心配されています。引き続き感染対策をしっかり行い、熱中症にも十分注意しましょう。

## 高齢者を災害から守るために！避難するときの注意点

地震や台風、豪雨などの災害が起きたときに自力で避難することが難しい高齢者は、日頃から災害に対する心構えや備えをしておくことが重要です。



### ◎もしものときに備える

- ・ハザードマップや地域防災計画を活用して、危険箇所や避難場所を事前に確認しましょう。
- ・室内の安全対策、非常備品の点検などを行い、安否確認の方法を話し合しましょう。

### ◎地域とのつながり

- ・特に災害の時は、ご近所同士の助け合いが欠かせません。
- ・日頃からご近所の方と交流を図り、災害時に対処してほしいことを事前に伝えましょう。
- ・できるだけ地域の防災訓練に参加しておくことも大切です。



### ◎非難するタイミング

- ・避難情報は5段階の「警戒レベル」で伝えられます。
- ・避難に時間がかかる方は警戒レベル3「高齢者等避難」が発令されたら、避難を始めましょう。
- ・今年の5月から新たな避難情報が用いられています。

### ◎非難する場所

- ・指定緊急避難場所や安全な場所にある親戚、知人宅など、災害の状況に応じて、予め避難先を相談する。
- ・立ち退き避難がかえって危険な場合は、近隣の安全な場所や屋内のより安全な場所へ移動します。
- ・福祉避難所は高齢者や障害のある方など特別な配慮を必要とする方を対象とした避難所です。

警戒レベル	新たな避難情報等
5 災害発生又は切迫	緊急安全確保 （じんきゆうあんぜんかくほ）
~~~~<警戒レベル4までに必ず避難！>~~~~	
4 災害のおそれ高い	避難指示 （ひなんしじ）
3 災害のおそれあり	高齢者等避難 （こうれいしゃとうひなん）
2 災害状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 （気象庁）
1 今後災害状況悪化のおそれ	早期注意情報 （気象庁）

お住まいの地域によって避難支援など対応が違いますので市町村に確認しておきましょう。

さつま狂句より ～鹿児島弁～

で ぬ あ と  
外出ろしたや むっち暑っさが 足す止めっ

★ファルマコムでも“川柳を随時募集”しています！★

お便りに掲載させていただきますので担当ケアマネージャーにお問い合わせくださいませ！

## ファルマコム居宅介護支援事業所

〒890-0066 鹿児島市真砂町84番19号

電話 099-258-1314

ホームページ <http://www.pharmacom.jp/care/>

## 8月のこよみ

- 6日 広島原爆の日
- 7日 立秋
- 8日 山の日
- 9日 長崎原爆の日
- 15日 終戦記念日
- 23日 処暑