



ファルマコム便り



最近、全国各地において、震度4以上の地震が多いと思いませんか。“巨大地震の前触れか”と心配になった方もいると思います。いざ大きな地震が発生したとき、どう行動すればいいのか、大きな地震が起きると「緊急地震速報」が発表されることがありますが、地震が来るまで十数秒から数十秒しかありません。まずは身の安全を確保することが重要です。

【備え1】地震発生 その時どうする!?

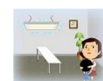
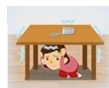
<室内の場合> □頭を保護し、丈夫な机の下など安全な所に避難する

□慌てて外に飛び出さず、無理に火を消そうとしない

□人が大勢いる施設では慌てて出口に走り出さない

□吊り下がっている照明などの下から避難する

□エレベーターは最寄りの階で停止させ、降りる



<屋外の場合> □ビルの壁や看板、窓ガラスの落下に注意しながら、建物から離れる

□丈夫そうなビルのそばなら、その中に避難する

□ブロック塀や自動販売機の転倒に注意する

□山や斜面では落石や崖崩れに注意し、できるだけその場から離れる

□慌てて速度を落とさず、ハザードランプを点灯し、緩やかに速度を落とす

□車から離れるときは“キー”は車内に置いておく



【備え2】備蓄品のチェックを

★普段から日持ちする飲み物や食料、それに日用品を多めに買い置きしておき、賞味期限が近づいたものから使って、その分を買い足していきましょう。

□水（1人1日3リットル目安）と食料を最低3日分

□火を使わなくても調理できる非常食も準備しておく、便利です

□非常食はアルファ米、レスキューフーズ、乾パン、クッキーなど

□ほかにも栄養補助食品、缶詰、インスタントみそ汁、レトルトなど

□災害用トイレやシャンプー、ウェットティッシュ、食品用ラップ

□カセットコンロ（ボンベ使用量1人1週間で約6本）



【備え3】停電の対応は

今や、生活に欠かせないスマートフォンは“情報収集”をする上で必要です。

★スマートフォンの消費電力を抑えるためには

□「低電力モード」「バッテリーセーバー」などに設定

□画面の明るさを落としたり、「ダークモード」などにする

□画面の自動オフの時間を短くする

□使わないアプリは終了か、プッシュ通知機能オフ

□複数人で過ごしている場合には、順番で使用する

□スマートフォン用のバッテリーがあると便利

★そのほかに

□懐中電灯

□ラジオ（乾電池使用など）



身を守る行動の訓練をしておきましょう!

←利用者様の作品です

★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/>

6月のこよみ

1日 気象記念日

4日 歯と口の健康習慣

10日 時の記念日

19日 父の日

21日 夏至

コロナ菌
もう打ち止め
い、頃ナ