

令和 8 年



ファルマコム便り



連日厳しい暑さが続いていますが、いかがお過ごしでしょうか。

先日は隣県の熊本県で大きな地震が発生し、鹿児島県内でも強い揺れを感じる地域がありました。

被災された方々に心よりお見舞い申し上げますとともに、隣県で起きた地震を他人事と捉えず、

私たち鹿児島市民も改めて日頃の地震対策や避難の備えを見直していく必要があります。

今月もエアコンを上手につけて、こまめな水分・塩分補給を忘れずに元気に乗り切っていきましょう。

隣県での大地震と教訓 ～突然の大きな揺れに備えて～

大きな地震は予告なく突然襲ってきます。特に就寝中や夜間の揺れはパニックになりやすく、転倒した家具や割れたガラスによる怪我のリスクが高まります。また、一度大きな揺れがあった後も数日から数週間にわたり強い余震が続くおそれがあります。日頃から自宅の中の安全対策と、いざという時の避難準備を万全にしておくことが命を守る鍵となります。

◆今すぐ確認！ ご自宅の「地震・避難対策」4つのポイント

安心して暮らし続けるために、今すぐ自宅で確認できる地震備えのポイントです。

①寝室の安全確保と枕元の「4点セット」

- ・寝室に倒れやすい家具を置かない、または固定具でしっかり固定しましょう。
- ・枕元には懐中電灯、履きやすいスリッパ(靴)、眼鏡、持病の薬とお薬手帳を常にまとめておきましょう。



②お薬手帳と7日分の常備薬の確保

- ・災害時は避難所や他院で診察を受ける際、お薬手帳があるとスムーズに処方を受けられます。
- ・常備薬は少し多め(7日分程度)を手元へ保管し、防災リュックに入れておきましょう。

③鹿児島市ハザードマップと避難ルートの確認

- ・自宅周辺の危険箇所や、近くの指定避難所へのルートを明るい時間帯に歩いて確認しておきましょう。
- ・高齢で避難が不安がある方は、あらかじめご家族やケアマネジャーと避難方法を確認しておくことで安心です。

④夏の避難生活における「熱中症・血流対策」

- ・夏の避難所や車中泊では熱中症のリスクが高まります。こまめな水分補給が必要です。
- ・長時間同じ姿勢でいると足の血流が滞る「エコノミークラス症候群」の危険もあります。足首の曲げ伸ばし運動を心がけましょう。



◆その他の備え

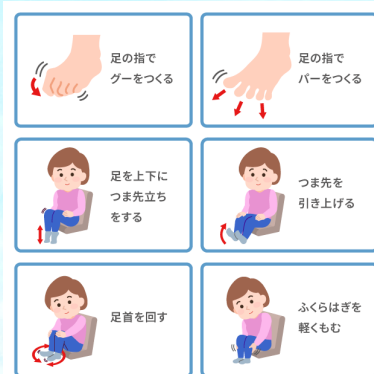
①停電時の備え

- ・電子マネーやカードが使えなくなるため、千円札や小銭などの現金も手元に残しておきましょう。
- ・乾電池式の小型扇風機やラジオも重宝します。



②降灰対策との両立

- ・屋外への避難時はマスクやメガネを着用できるよう準備しておきましょう。



枕元

靴と薬と

懐中電灯

←サンプル作品です

★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

担当ケアマネジャーにお問い合わせくださいませ！

ファルマコム株式会社 介護支援事業所

〒890-0064

鹿児島市鴨池新町5番1号 鴨池ACアネックス1F

TEL:099-258-1314 FAX:099-258-1315

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

9月のこよみ

- 1日 防災の日
- 15日 老人の日
- 20日 彼岸入り
- 21日 敬老の日
- 22日 国民の休日
- 23日 秋分の日
- 26日 彼岸明け