

令和 8 年



ファルマコム便り



9月に入りましたが、まだまだ厳しい残暑が続き、猛暑日となる日も多くなりそうです。
涼しい室内で過ごし、こまめな水分補給で熱中症には引き続き十分にお気をつけてください。
また、9月は台風が大型化し、進路が県内に影響を及ぼす恐れが高まる時期でもあります。
「これまで大丈夫だったから」と油断せず、風雨が強まる前にご自宅の台風対策や避難の準備を
しっかり整えておきましょう。

台風の大型化に厳重注意！事前に備える防災対策

9月は海水温が年間で最も高く、台風が勢力を衰えさせないまま「非常に強い～特別警報級」の
勢力で県本土へ直撃・上陸しやすい時期です。特に以下の3点に注意が必要です。

① 遠くても大雨「秋雨前線とのダブルパンチ」

台風がまだ沖縄や奄美付近にあっても、南からの湿った空気が秋雨前線を刺激し、
接近の2～3日前から県本土で集中豪雨が 발생합니다。

② 偏西風による「急加速」で夜間に状況一変

9月の台風は上空の偏西風に乗るため移動スピードが急上昇します。

「まだ遠いから大丈夫」と就寝した夜間に、突然猛烈な暴風域に入る危険があります。

③ シラス台地の土砂災害と錦江湾の高潮リスク

長雨により鹿児島特有のシラス地層が水分を含んで緩むため、崖崩れや土石流の危険が高まります。
また満潮と重なると沿岸部や錦江湾で高潮浸水が起きます。



【対策】風雨が荒れる前の「明るい昼間」に、お薬手帳・懐中電灯・非常食を寝室へ移動させましょう。

★台風接近前に確認！安心・安全のためのチェック

① 屋外の飛散防止と窓・雨戸の補強

ベランダや庭の植木鉢や物干し竿など、風で飛ぶ恐れがあるものは室内へしまいましょう。

② 灯り・水・お薬の準備

枕元に懐中電灯やスリッパを用意し、断水に備えてお風呂に水を溜めましょう。

常備薬やお薬手帳もすぐに持ち出せるようまとめておきます。

③ 高齢者等避難（警戒レベル3）で早めの避難

市から発令されたら、移動に時間がかかる高齢者の方は危険な場所から速やかに避難を開始してください。



“食欲の秋”を美味しく安全に楽しむコツ

秋は新米やさつまいも、戻りカツオやキノコなど美味しい食材が豊富な季節です。
夏バテで落ちた体力や筋力を取り戻すためにも、しっかり栄養を摂りましょう。

① 喉づまり・誤嚥に注意（小さく切ってゆっくり）

さつまいもやお餅、かまぼこなどは小さく切り、お茶や汁物で口と喉を湿らせてから食べましょう。

② タンパク質＋食物繊維で元気に

魚や豆腐などのタンパク質と、キノコやイモ類の食物繊維を組み合わせ、お腹から元気を整えましょう。



満
月
に
願
い
順
多
く
つ
け

←「しのぶ100」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/>



10月のこよみ

1日	法の日
12日	スポーツの日
14日	鉄道の日
17日	貯蓄の日
20日	秋土用入り
31日	ハロウィン

7月末現在 利用者 361名 サービス提供事業所 250ヶ所