

足もどからイキイキに足ります

ひんやりとしてきた空気の中、散歩をするのはとてもいい気分です。「健康のため」「介護予防のため」と難しく考えなくても、秋は体を動かしたくなる季節ですね。そこで大切なのが「足」です。気持ちよく体を動かすために、「足もど」に注目してみましょ。

◇足にどんなトラブルはありませぬか?
・皮膚の一部だけ極端に色が変わっている。
・ウオノメ・タコがある。
・爪が伸びすぎたり、変形している。
・足のしびれや糖尿病などで感覚が鈍くなっていると、気がつかないうちにケガやヤケドをしていることがあります。

◇実際に観察してみることが大切です。また、誤った爪切りで、巻爪や爪の変形が起こりがちです。ウオノメなどは足に合わない靴を履いていることが原因にもなります。足になじんでいない靴を買ったときは靴屋さんによく相談しましょう。

- ◇身につけたい足のお手入れ
- ①洗う
毎日入浴し、足の指もしっかり洗いましょ。
 - ②爪を切る
足指の先に平らなものを当てても爪が当たらないくらいに長さが適当です。
足指の形どおりに切ります。白い部分がなくなるくらい深く切ったり、横を丸く切ると、巻爪の原因になります。
 - ③いたわる
ヒザから下、足のうら、指をゆったりマッサージュしてみましょ。足首を右、左に回してみるのもよいですね。



朽木地子原地区
8月23日



市民のための 認知症サポーター養成講座

～認知症を学び地域で支えよう～

認知症になっても安心して暮らせる地域づくりを目指し、各地域や団体を対象に、キャラバン・メイトによる認知症サポーター養成講座を開催しています。このたび、認知症について関心のある一般市民の方々に対象に講座を開催します。あなたができるサポートについて考えてみませんか?

- ▼日時 10月25日(土) 13時30分～16時30分
- ▼場所 安曇川公民館視聴覚室
- ▼講師 認知症専門指導士 山崎雅也氏
・認知症の基礎知識
・自分ができることを考えよう
- ▼受講費 無料
- ▼定員 30人
☑地域包括支援センター

介護予防教室 元気カレッジ 11月の予定

- 〈転ばぬ先の体力づくり〉
11/7(金) やすらぎ荘(新旭)
11/10(月) 今津保健センター
- 〈ちょっと気になる尿失禁予防〉
11/17(月) 安曇川保健センター
11/21(金) 朽木保健センター
- ▼時間 10時～12時
 - ▼持ち物 お茶、タオル
 - ▼対象 65歳以上の方(申込不要)
 - ▼参加費 無料
☑地域包括支援センター
または
NPO法人どろんこ
☎(20)2301

家族介護教室 11月の予定

- 「認知症の方の介護」
講師 認知症専門指導士 山崎雅也氏
- ▼日時 11月18日(火) 11時～15時
 - ▼場所 マキノ土に学ぶ里 研修センター
☑地域包括支援センター

備えて 守る

できることから災害対策を!

初期 水災から我が家を守る『簡易水防工法』

8月下旬に日本の各都市を襲ったゲリラ豪雨に対処するため、ちまたでは土のうが防災グッズとして売られているそうです。「0.8kgが水に浸して1～3分で30kgに」をキャッチフレーズに新商品も販売されています(1枚1,365円)。

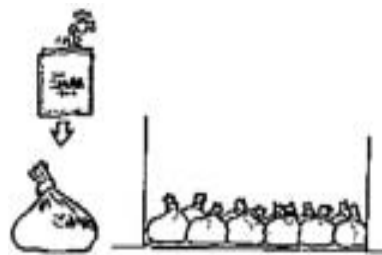
高い土のうを購入しなくても、小規模な水災の初期の段階なら、ここに紹介する簡易水防工法で水を防ぐことができます。

○ゴミ袋による簡易水防工法

40リットル程度の容量のゴミ袋を二重にして中に半分程度の水を入れ、口を閉めます。ゴミ袋の強度が不足する場合は、ゴミ袋の枚数を増やします。

玄関等の出入り口に隙間なく並べて使用します。

ただし、2段積みできませんので10cm程度の水深が限度です。買い物ポリ袋でも代用できます。



○簡易水防のうとダンボール箱を併用した工法

ゴミ袋で作成した水防のうをダンボール箱に入れ、連結して使用します。水防のうだけのときに比べ、強度が増し積み重ねて使用することができます。



○プランターとレジャーシートによる工法

土を入れたプランターをレジャーシートで巻き込み使用します。

おりしも、台風シーズン。万一の場合に備え、どのお家にもある身近な物や道具を使ったサバイバル技術を覚えておきましょう。

詳しくは総合防災課(☎25-8133)にお問い合わせください。

◆参考資料:「自主防災組織づくりとその活動」
総務省消防庁消防大学校

119番 消防です+

8月の火災・救急・救助 件数

()内は年累計

▼火災

建物火災/0(5) 車両火災/0(2)
林野火災/0(0) その他火災/1(6)

▼救急

交通事故/17(174) 一般負傷/32(215)
急病/121(998) その他/22(213)

▼救助

火災/0(6) 交通事故/2(12)
水難事故/1(2) その他/1(11)

(注)【救急】その他=火災+労働災害+運動競技+加害+自損行為+転院搬送等

11月9日は「119番の日」

119番の日(11月9日)は、昭和62年に消防全般に対する正しい理解と防災意識の高揚を図ることを目的に、国において制定されたものです。

119番の受付状況を見ると、携帯電話の普及に伴い、119番通報全体で携帯電話からの通報が占める割合は年々増加しており、今後もその傾向は続くと思われます。

しかし、携帯電話からの通報は、通報者自身はその場の地理に詳しくない場合が多く、事故や急病人などの発生場所を特定するのにかなりの時間がかかります。携帯電話で119番通報する時に所在地がわからない場合は、近くにいる人に聞くか、建物の名前や看板、表札などで住所、目標物を確かめて通報してください。また、通報終了後に消防から問い合わせの呼び出しをすることがありますので、電源を切らないようにお願いします。

