

持病がある人の防災を考える！

～大掃除終わったら備えよう～

災害で電気やガス、水道などのインフラが止まった場合の対策として「災害前の備え」をしましょう。今回は特に持病のある人の防災を考えたいと思います。

その前に…基本的な食糧備蓄リストを確認してください。

大人1人(3日分の食糧備蓄リスト)



飲用水	2Lペットボトル	6本
非常食	アルファ化米(湯や水を入れるだけで食べられる) 即席めん 長期保存できるパン 缶詰(魚・果物) 野菜ジュース 200ml	6食分 2食分 1食分 9食分 3本
お菓子	食べ慣れているもの	適量

2024年1月1日16時10分に発生した能登半島地震では死者684人のうち半数以上の456人が災害関連死といわれています。(2025年11月10日時点)
災害のあとの過ごし方がとても重要です。

持病がある人の備え



【必要な薬の備蓄】

お薬手帳を活用するなど最新の処方箋内容を印刷し持ち出し袋に準備しましょう。処方箋を携帯電話に写真記録を残すのも有効。

アレルギーや副作用がある方はメモを付けて保存しましょうね。

お薬は少なくとも1~2週間分は余裕があると安心です。



【医療機器の準備】

持病があり、特定の機器を使用している方は(例えば人工呼吸器や酸素濃縮器)機器のバッテリーや非常電源の確認を定期的に行いましょう。血圧計の乾電池を備え置くこともお忘れなく。

*機器の交換用部品(チューブ・フィルターなど)も備蓄しましょう。

【医療情報カードの作成】

我孫子市社会福祉協議会配布事業
…安心カード

持病がある人は、自分の健康状態や必要な医療措置を簡潔に説明した「医療情報カード」を作成しておくと便利です。

カードには以下の情報を記載します。

医療情報カード(安心カード)

- 氏名、年齢、住所、緊急連絡先
- 持病の詳細
- アレルギー情報
- 使用中の薬剤とその用量
- 主治医の名前と連絡先
- 医療保険情報

このカードは財布や常に持ち歩くバッグに入れておくと、災害時に迅速に対応してもらえる可能性が高まります。(安心カード、冷蔵庫に入つてますか?)

【こころのケア】

重いストレスにさらされると、程度の差はあっても、誰でも不安や心配などの反応が表れます。まずは休息や睡眠ができるだけとるようにしましょう。

これらの不安、心配の多くは時間の経過とともに回復することが知られています。

★不安や心配を和らげる呼吸法として

「6秒で大きく吐き、6秒で軽く吸う、朝、夕5分ずつ」行う方法もあります。実践してみましょう。

しかし、1) 心配で、イライラする、怒りっぽくなる 2) 眠れない 3) 動悸(どうき)、息切れで、苦しいと感じるなどのときは無理をせずに、まずは身近な人や、専門の相談員に相談してみましょう。また普段からお互いに声を掛け合うなど、コミュニケーションを取るなどしてこころのケアをすることが大切です。

発行年月日
2025年12月1日

発行人
高齢者福祉センター
つづじ荘
☎ 04-7188-0123



所長より
ひとこと

「いつも楽しいいつづじ荘」を皆様に感じて頂けるように職員一同頑張りますので、皆様もご理解とご協力をお願い致します。



つづじ荘からお知らせ

- ・カラオケについて
12月23日（火）「気軽に相談会」のため午前中はお休みです。
12月26日（金）は13：00からの体操教室のため午後の開始が13：45～です。
- ・体操教室は12月26日（金）13：00から 大広間で開催。ご参加お待ちしております。
- ・みずき作業所 野菜とお菓子の販売 12月12日（金）、12月25日（木）
- ・けやき社会センター販売は火曜日と木曜日です。小銭、レジ袋のご用意お願いします。
- ・惣菜屋「きまま」水曜日・金曜日 11：30～です。
- ・ゆめこうじょう パン移動販売車 12月11日（木）と12月25日（木）13：00過ぎ～



12月のお楽しみ風呂（入浴剤の日）

5日（金）、21日（日）は冬至でゆず湯です！、25日（木）
1月は
7日（水）と22日（木）



つづじ荘休館日 バス運休日



12月

1日（月）	2日（火）
8日（月）	15日（月）
16日（火）	22日（月）
<u>29日（月）</u>	<u>30日（火）</u>
<u>31日（水）</u>	バスもお休み



1月



<u>1日（木）</u>	2日（金）
<u>3日（土）</u>	バスもお休み
5日（月）	12日（月）
13日（火）	19日（月）
<u>26日（月）</u>	バスもお休み
27日（火）	



精神科医と話そう！「気軽に相談会」

講師として東京慈恵会医科大学付属柏病院精神神経科より坪内 賢太医師をお招きしています。参加無料、予約なしで参加いただけます。

ご相談のある方は事前に所長までお声がけください。
家族、友人関係についてなどヒントとなるお話があるかもしませんよ。

開催日時：12月23日（火）10：30～11：10



お正月飾り作成会参加者募集！



今年もやります。正月飾り作成会のお知らせです。
来年の干支、馬の形の飾りです。

大広間ではなく、こじんまりとしたお部屋でゆったりと作れるようにしたいと思います。

お馬の飾りに縁起の良いものを付けたり、洋風にパッチワークのように…と好みのものを選んで作っていきます。
「お一つお持ち帰り」をめざして作成していただきます。

ご自身で作ったお正月の飾りで新年を迎えませんか？

希望の方は受付まで。

予約が必要です。下記の作成会実施日、時間をご確認の上お申し込みください。

作成会実施日 定員1日12名 定員に達し次第予約締め切り

① 12月10日（水）10：40～ か 14：00～

② 12月13日（土）10：40～ か 14：00～

※ 作成にかかる時間はおおよそ40分程度から

