

いろとりどり



アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所 令和7年1月発行

新たな年を迎え、皆様いかがお過ごしでしょうか。今回の広報誌は昨年、令和6年11月に開催しました、介護者勉強会の参加のお礼とともに、勉強会のテーマとしていました、防災に関連した記事を載せておりますので、ぜひご覧ください。

今年もどうぞよろしくお願い致します。

2025

当事業所 管理者 佐藤より



謹んで新春をお祝い申し上げます。皆様におかれましては新年を清々しい気持ちでお迎えのこととお慶び申し上げます。

また、昨年は私たち介護支援専門員(ケアマネジャー)への多くのお力添えをいただき誠にありがとうございました。

さて、令和7年はこれまで取り沙汰されていた「2025年問題」にあたる年となります。これは「団塊の世代」の方々が後期高齢者(75歳)になることで起こる様々な社会問題のことを指します。この問題に対して、今私たちにできることとして、まず「健康寿命」をできる限り伸ばすことが大切と言えます。バランスのとれた食事や適度な運動、十分な睡眠の確保など、今の健康を維持するために日常的な取り組みを行なうことが望ましいでしょう。また、介護保険制度や福祉情勢における知識も重要であり、その点につきましては、私たちが正しい知識のご助言と誠実な対応に努め、ご協力やご支援をさせていただきます。

本年が皆様にとって幸多き一年となりますようお祈りし、新年のご挨拶とさせていただきます。

第8回介護者勉強会



令和6年11月16日(土)、第8回介護者勉強会を開催致しました。5年ぶりの開催でしたが、15名の方に参加いただきました。今回の勉強会は美幌町出前講座より役場危機対策課長 多田 敏明 様より「我が町の防災対策」の講義を受け、後半は避難所運営ゲームを行ないました。

美幌町では、R5年7月に記録的な大雨による土砂崩れ、平成27年の台風23号では日の出地区で大雨による冠水があり、当時のことを振り返りました。その上で、災害から身を守るため、①自助(自分や家族の身は自分たちで守る)・②共助(近隣住民や地域の人たちが互いに協力する)の重要性を学びました。また、災害時は要介護状態にあっても、福祉避難所ではなく、まずは近くの避難所へ避難することを再確認しました。





Do(どう)はぐゲームとは、静岡県が開発した避難所運営ゲーム(HUG)に、北海道の積雪寒冷の厳しい気候面や東日本大震災の経験などの観点を加えることにより、道民の方々に避難所生活や避難所運営を自分事としてとらえ、地域の防災対策の課題を見つけやすくすることを目的に、静岡県の使用許諾を得て、北海道が作成したものです。愛称は北海道の「Do」と、やってみようの「Do」をかけて「Doはぐ」となっています。

真冬に地震が発生し、ライフラインが寸断された小学校の校舎で避難所を運営する想定で行なわれます。数名のグループに分かれ、校舎の平面図を使い、避難所の受け付けや本部をはじめ、体育館や各教室などに体調不良の方、高齢者や妊婦など、避難住民1人ひとりの情報が記されたカードをグループメンバーで考えて配置していきます。避難物資などにも対応しながら進めていきますが、限られた時間の中で速やかな判断が必要となり、参加された方からは「避難者の状況や要望にどこまで応えてあげればいいのか考えるのが難しかった」などの感想がありました。



事業所の防災に関する取り組み

令和6年8月、当事業所と併設されている、訪問看護ステーション美幌すずらんの事業所と合同で避難訓練を実施しました。訪問先・移動中に震災が発生した場合を想定し、ご利用者の避難誘導を体験しました。利用者役・職員役に分かれたペアで避難誘導をしている様子です。利用者役の職員は実際に車椅子や歩行器を使用したり、怪我を負ってしまった場合の処置や介助も実践してみました。



今回は夏の訓練で天候も良かったですが、これからも様々な想定をした訓練を実施していきたいと考えております。日頃の備えでは、職員一人ひとりが『あんしんねっとびほろ』に登録し、災害の情報を得るようにしています。

『あんしんねっとびほろ』とは？～美幌町ホームページより～

メール配信システムで、防災情報や緊急性の高い情報(防犯関係情報)などを希望する方に配信する美幌町のサービスです

登録用QRコード



雪害対策



雪によって起こる災害のことを「雪害」と呼びます。日本は国土の半分以上が豪雪地帯に指定されており、約2,000万人もの人々が豪雪地帯で暮らしています。特に私たちの住んでいる北海道はしばしば大雪に見舞われ、毎年雪害が多く発生しています。雪害による被害は甚大になりやすいですが、事前に対策しておくことで被害を最小限に食い止められます。雪害の被害を抑えるための対策をいくつかご紹介します。

1. 作業環境や天候を確認しつつ、定期的に除雪作業を行なう。
2. 不要不急の外出は避ける。
3. 雪道を安全に歩く身支度。
荷物はなるべく手に持たない、身体を強打しないよう厚手の服装、撥水性のある素材のものを着用するなど。
4. 車の運転をする場合は路面やタイヤを確認する。
吹雪の際は存在を知らせるため、ライトを点灯し、スピードは控えめ、車間距離を十分に取る。大型車が巻き上げる雪煙で視界が悪くなるため、ワイパーを早めに作動する。万が一、ホワイトアウトしてしまった場合は無理に運転せず、ハザードランプを点灯させながら停車する。
5. 防災グッズの見直し。
着雪害により、停電が発生してしまうと、復旧まで時間がかかるため、防寒着や毛布などの寒さ対策用品を備えておく。非常食は最低でも3日分、できれば1週間分用意しておく。
6. 処方薬を切らさないようにする。
大雪で外出できず、病院に行けなくなってしまうことがあるため、処方薬が切れないように通院スケジュールを立てておく。

内閣府、国土交通省より

「命を守る除雪中の事故防止10箇条」が呼びかけられています



命を守る！ 除雪中の事故防止10箇条

- 1 作業は家族、隣近所にも声かけて2人以上で！
- 2 転落時に地面への強打を防ぐため、建物の周りに雪を残して雪下ろし！
- 3 晴れの日ほど要注意。屋根の雪がゆるんで！
- 4 はしごの固定を忘れずに！
- 5 除雪機の雪詰まりの取り除きは除雪機に巻き込まれないように、エンジンを切ってから！
- 6 低い屋根でも油断は禁物！
- 7 作業開始直後と疲れたころは特に慎重に！
- 8 面倒でも命綱とヘルメットを！
- 9 命綱、除雪機など用具はこまめに手入れ・点検を！
- 10 作業のときには携帯電話を持っていく！



車が雪に埋まったときの注意事項

換気 のつमりの外気導入で かえって危険になることも

外気取入口が塞がった状態で外気導入にすると、エンジンルームなどから車内に排気ガスを吸い込んでしまう場合があります。

■車内に入り込む排気ガスのイメージ



エンジンスターター での暖気運転 にも注意

車が雪に埋まったままエンジンスターターで暖気運転を行うと、車内が危険な状態になってしまう場合もあります。



第1問. 大人1人に必要な水は1日3リットルである。○か×か？

【解説】 ○ 大人1人に必要な水は1日3リットルです。私たちの身体は6～8割を占めています。体重の約6%の水分が失われるだけで、頭痛やめまいなどの症状に襲われ、さらに10%まで失われると意識障害などの重大な事態に陥る危険性があります。

第2問. NTTの災害用伝言ダイヤルの番号は171である。○か×か？

【解説】 ○ 被災地への通信が増加し、つながりにくい状況になった場合に提供される声の伝言板です。

第3問. エレベーター利用中に大地震が起きたとき、外に出るために1階のボタンを押す。○か×か？

【解説】 × 全ての階のボタンを押して、止まった階で降りましょう。それでも閉じ込められてしまった場合には緊急ボタンを利用しましょう。無理に扉をこじ開ける行為は危険です。

第4問. 水害や事故で車に閉じ込められてしまった場合、ドア部分のガラスを割って脱出する方法が有効です。ガラスを割る役立つ物は発煙筒である。○か×か？

【解説】 × ヘッドレストを取り外し、棒の部分を窓ガラスの隙間に差し込み、その状態で手前に引き寄せるとテコの原理でガラスが割れます。

第5問. トイレに入っている時に地震が発生した場合、適切な行動とは？

①急いでトイレから出る ②ドアを閉めて待機 ③ドアを開けて待機

【解説】 ③ トイレの中は落下物の危険が少ないため、急いで出ないようにしましょう。トイレに閉じ込められることを防ぐために、揺れを感じたらドアを開けて少し待つことがおすすめです。

第6問. 懐中電灯と組み合わせると簡易的なランタンになります。組み合わせるものとは何か？

①アルミホイル ②ペットボトルの水 ③ストッキング

【解説】 ② 懐中電灯の上に水が入ったペットボトルを置くと、光が反射して周りを照らすことができます。



アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所だより『いろとりどり』第4号

発行：アメニティ美幌指定居宅介護支援事業所 発行日：令和7年1月4日

住所：〒092-0004 網走郡美幌町字仲町2丁目38番地の2

電話番号：0152-73-6119 FAX番号：0152-75-2316

