

お元気ですか？民児協からの情報誌です

ほほえみ通信

*「民児協」…民生委員児童委員協議会の略称です

第51号（令和5年8月18日発行）

編集・企画 開成町民生委員児童委員協議会
ほほえみ通信編集委員会

事務局・問合せ 開成町社会福祉協議会
☎82-5222

台風シーズン、日頃から水害に備えましょう!!

毎年のように発生する台風や局地的な豪雨などによって引き起こされる水害から身を守るために、自分の住む地域のリスクをハザードマップで確認することが重要です。そして自分の避難場所をしっかりと把握しておきましょう。

普段から家庭や地域で話し合い、安全な避難行動につなげてください。



開成町洪水ハザードマップご自宅にありますか？

下記の項目を確認してみましょう！

- 自分の家に印をつけている。
- 自分の住んでいる場所がどのくらい浸水する可能性があるか知っている。
- 自分の家から避難所までの安全な経路を確認したことがある。
- わが家の避難所、家族の集合同所、避難時の緊急連絡先、非常持ち出し品の置き場所を確認し、各家庭でどのように行動するか話し合っている。



*開成町ハザードマップでは、開成町内に大雨が降り雨水が排水しきれずに発生する「内水氾濫」は考慮されていません。地図に示した浸水区域以外でも想定を超える集中豪雨や水路などの内水の氾濫などにより浸水することもありますので十分に注意してください。

台風の接近や気象警報が発表されたら

- ① テレビ、ラジオ等で最新の気象情報に注意しましょう。
- ② 避難経路や非常持ち出し袋などの確認をしましょう。
- ③ 役場や消防団などの広報や避難の呼びかけに注意しましょう。

*防災行政無線テレホンサービス

防災無線で放送された内容が「聞こえない」「聞き取りにくい」時に利用してください。

☎0120-173-178 *通話料無料
*24時間以内の放送が聴けます。



避難時のポイント

- ① 動きやすい服装をして、近隣の方などで声をかけ合って、安全な経路で安全な場所へ避難しましょう。
- ② 浸水している場所は杖などを持ち、溝や水路の存在に注意し、長靴は水が入って動きにくいので運動靴で避難しましょう。
- ③ 車は浸水でエンジンが止まったり、水没したりする危険があります。車で避難するなら浸水前に、浸水している場合は徒歩で避難しましょう。
- ④ お年寄りや病気の人、子どもなどの避難に協力しましょう。
- ⑤ 川には近づかないようにしましょう。



命を守る避難行動をしましょう。

町から高齢者避難、避難指示が発令されても夜間や急な大雨等で、すでに外に出るのが危険な場合があります。少しでも命が助かる行動として、建物の2階以上に移動する方法もあります。その際には慌てずに避難してください。

どのタイミングで避難したらよいか判断が難しいと思いますが、水害のおそれがある場合には早め早めの避難行動を起こしてください。

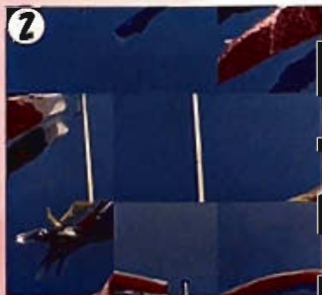


脳トレ!

真夏の暑さに疲れていると思いますが、水分補給しながら脳をリフレッシュ！今回の脳トレは、一枚の写真がパズルのようになっています。何が撮影されているか想像してみましょう。 *答は裏面の下にあります。



① 京都の金色のお寺です。



② 5月には空を泳いでいます。



③ 南極が故郷です。



④ 夏が似合う花です。

オーラルフレイル対策のための口腔体操

オーラルフレイルとは、嚥んだり、飲み込んだり、話したりするための口腔機能が衰えることを指し、早期の重要な老化のサインとされています。嚥む力や舌の動きの悪化が食生活に支障を及ぼしたり、滑舌が悪くなることで人や社会との関わり合いの減少を招いたりすることから、全体的なフレイル進行の前兆となり、深い関係性が指摘されています。お口の健康が全身の健康につながります！

口腔体操を行い、フレイル対策をしましょう！

5つの効果別体操



今回は、①と②の体操を紹介いたします。③～⑤の体操は、次号に掲載いたします。お楽しみに！

① お口・下の動きをスムーズにする体操

唇やほほ、お口周りや舌の筋力をアップすることで、お口の機能が高まり、唾液がよく出るようになり、舌がなめらかに動いて食べ物を飲み込みやすくなります。お顔の表情もイキイキしてきます。

ウー イー (唇を中心とした) 口の体操

①口をすぼめる。
②「イー」と横に開く。

(唇と) ほほの体操

ほほを膨らませた後、すぼめるという動きを数回する。(水はなくてもOK)

フク フク

舌の体操 (舌圧訓練)

①舌を左のほほの内側に強く押しつける。
②自分の指で、口の中の舌の先を、ほほの上から押さえる。
③それに抵抗するように、舌をほほの内側に、ゆっくり10回押しつける。
④右のほほでも同じこと繰り返す。

バタカラ体操

①「バ」...唇をはじくように
②「タ」...舌先を上の前歯の裏につるように
③「カ」...舌の奥を上顎の奥につけるように
④「ラ」...舌をまるめるように各発音8回を2セット行う。

唾液腺マッサージ

①耳下腺マッサージ
指数本を耳の前(上の奥歯あたり)に当て、10回ほど円を描くようにマッサージしていく。

②顎下腺マッサージ
顎のラインの内側のくぼみ部分3～4か所を順に押していく。目安は各ポイントを5回ほど。

③舌下腺マッサージ
顎の中心あたりの柔らかい部分に両手の親指を揃えて当て、10回ほど上方向にゆっくり押し当てる。

② 飲み込むパワー (嚥下機能) をつける体操

飲み込みに関連する筋力をアップすることで、食事の「むせ」などの症状改善につながります。

開口訓練

①ゆっくり大きく口を開け10秒間保持する。
②しっかり口を閉じて10秒間休憩する。
※お口を開くときには、無理せず痛みが出ない程度にしてください。

1日10秒間×2セット(朝夕)行ってください

ペロ出しごっくん体操

ペロを少し出したまま、口を閉じてつばを飲み込む。

おでこ体操

①指先を上に向け、手のひらでおでこを押し合うようにする。
②おへそをのぞきこみながら、5つ数える。
※首に痛みのある方や高血圧の方は避けましょう。

ごっくん体操

チェック! 飲み込んで確認
喉ぼとけに手を当て、ゴクンと飲み込む。喉ぼとけが上がることを確認する。
※体操の前に位置をチェックしましょう。

①喉ぼとけを上げる
のどに手を当てたまま、顎を少し引く。ゴクッと飲んで、喉ぼとけを上げる。

②上げたまま5秒保つ
喉ぼとけを上げたまま、5秒保つ。
※5秒が難しければ、できる長さで無理せず行いましょう。

③息をしっかり吐き出す
息を一気に吐き出す。
※お腹からしっかりと吐き切りましょう。

*日本歯科医師会ホームページより引用 ©日本歯科医師会

編集後記

今回はハザードマップの活用方法等を掲載させていただきました。いざというときに備え、避難場所までの経路などを書き込んで、見やすい場所に貼っておくと良いですね。まだまだ暑さが続きます。こまめに水分をとり、涼しい所で過ごすようにしてください。
編集委員：熊澤 福井

