



* * 災害への備え * *

9月1日は「防災の日」です

防災の日は台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備することとして1960年(昭和35年)に制定されました。

9月1日は1923年(大正12年)に発生した関東大震災の日です。
これを機会に今一度災害に対する備えを見直してみてもはいかがでしょうか？

〈日頃の備え〉

★近所の人とコミュニケーションをとるようにしましょう。



お互いに声を掛け合い助け合うことが大切です。



★家具家電などは固定するようにしましょう。



家具、家電の転倒によるケガを防ぎ、避難路を確保することができます。



★常備薬、眼鏡、入れ歯、補聴器はすぐに持ち出せるように、置き場所を決めておきましょう。



いざという時慌てずに避難することができます。



〈非常用持ち出し品の準備〉

★災害時にすぐに持ち出せるように定期的には中身をチェックしましょう。



水、食品、歯ブラシ、マウスウォッシュ、ティッシュ、ウェットティッシュ、タオル、懐中電灯、ラジオ、乾電池など。

〈高齢者のための災害時の食の備え〉

災害発生時から支援体制が整うまでに約3日かかると言われています。高齢者の方の中にはうまく噛めない方や飲み込めない方、慢性疾患をお持ちの方などがいらっしゃいます。最近ではスーパーやドラッグストアで高齢者用の柔らかいレトルト食品やとろみ付き飲料、少量でエネルギーを摂取できる高カロリー食品や飲料なども販売されています。その方の健康状態に応じた食料の備蓄も大切です。

備えておきたいもの

- レトルトのおかず
- ソフト食
- とろみ付き飲料
- 高カロリー食品

〈クリニックからのお知らせ〉



まだまだ暑い日が続いています。こまめな水分摂取を心掛け、熱中症対策をしましょう。義歯が合わない、少し噛みづらい、少しでも義歯やお口の中の事で不安がある方はお気軽にご相談ください。