



梅雨入りで、はっきりしないお天気が続きます。長崎市内では今年の梅雨は雨が少ない印象ですが、全国で見れば、雨で地盤がゆるんだり、川が増水したりする地域もあるようです。今後は台風シーズンも控えていることもあり、今の時期に、ご自宅や近隣の防災に関して、再確認しておくともよいかもしれませんね。

自分の身は自分で守るという意識が大切です

災害が発生した場合、周囲も同じ様に被災している可能性もあり、公的な救済を待っているだけでは、対応が遅れる場合があります。平成26年防災白書によると、阪神・淡路大震災における生き埋めや閉じ込められた際の救助主体の調査では、「自分」もしくは「家族」での救出が70%弱を占めており、この結果からも、日頃の防災意識を高めることが非常災害時では大切だということがわかります。

簡単に取り組める、食料品の備蓄からはじめてみましょう

すぐに食べることができる缶詰類やレトルト食品はストックしておく便利です。また、パスタやそうめん、切干大根や高野豆腐などの乾物もあると心強いもの。パスタは2～3時間水につけておけば、茹でる時間が大幅に縮小されますし、切干大根は水で戻すだけでも酢の物やサラダにして食べられます。忙しい時や、万が一買い物にいけない時などの食事の準備にも役立ちますね。時々賞味期限を確認



しながら使用し、ストックしておくともよいでしょう。又、飲料水は大変重要です。一人あたり一日に必要な水は2～3リットルといわれています。ご家族の人数×3日分の水を確保しておくとも安心です。

災害時の、家族のルールをつくろう。情報共有し、不安を軽減しましょう

大きな災害が発生した場合、電話（携帯を含む）が機能しない場合が多く、比較的メールやラインなどの通信機能が有効な場合が多いようです。情報からの孤立は精神的に不安になり、正常な判断ができなくなる恐れもあります。いざという時の為に、メールアドレスなどの登録確認や、携帯の充電器の確認もおきましょう。又、万が一連絡がつかない時でも、避難場所の確認や安全な避難ルートを決めておくなど家族で情報を共有し、不安が軽減するような工夫を日頃からしておきましょう。



地域の防災セミナーにでかけてみよう

地域で防災に関するイベントが開催されている場合もあります。時間があれば、家族で参加してみてもいかがでしょうか？いろいろな情報を得る機会にもなり、防災意識も高まります。普段自分がなかなか目にしない資料などが準備されていたりするので、効率的に知識を得ることができると思います。かたふち村でも、地域の皆さんに防災意識を高めてほしいと昨年に引き続き、「アルファ米ば食べにコネ！」を開催します。普段なかなか食べないアルファ米やパンの缶詰などの備蓄食品の試食や、防災マップの準備、非常用の持ち出し品の展示などを計画していますので、お時間があれば、ぜひ足を運んでください。



日時 平成29年7月28日（金）PM 2:30～4:00
 場所 上長崎ふれあいセンター
 内容 備蓄食品の試食・非常持ち出し品の展示・・・など
 ※8月4日「栄養の日」にちなんで、栄養についての講話も予定しています。先着30名には、粗品をご準備しております

行事食のご報告

今年度もご入居者に季節の移り変わりを感じて頂きたいと、行事食を提供しております。4～6月のお食事をご紹介しますね。まずは、4月8日「花祭り」。桜をテーマにしたかわいらしいお弁当で、特に女性に好評でしたよ。



5月は、母の日。今年は、風船バレー大会と同日だったので、風船バレー選手には、お弁当を準備しました。お弁当&熱烈な応援の甲斐あって(?) 見事優勝! 選手の皆さん、本当におめでとうございました。施設で応援のご入居者には、母の日ランチを準備しました。(昼食時、会場にお弁当を届けていたため、料理の写真がとれず(><)・・・写真は去年の母の日のものです)



母の日とくれば、6月は父の日です。昨年同様中華ランチにしました。ご入居者の数では女性が圧倒的に多いのですが、今日ばかりは男性が主役。父の日のカードをみて、はにかみながらも喜んで頂けたようです。



平成29年度 九州老人福祉施設職員研究大会へ行ってきました

昨年参加した、全国老人福祉施設研究会議に続き、7月13、14日に熊本県にて開催される、九州老人福祉施設職員研究大会にて、長崎県代表として発表することとなりました。「最期まで口から食べる支援を充実させるために」と題して、私たちが力を入れて取り組んでいる食事支援について共同発表者の中道アドバイザーと、全国大会で発表した内容をさらに深く考察し、何度も試行錯誤しながら発表スライドを作りました。今まで施設で経験した看取り支援の事例から学んだことを、同じ福祉に従事する職員の方へ伝えたいと思います。生きるためには、食べ物(栄養素)を体内に取り入れなければなりません。そして食べるということは、毎日繰り返される行為でもあります。この「食べる」という行為に対し、嚥下機能が低下した方に対して、さらに看取り期にある方に対して、適切な食事支援とはどういうものかといった事を、さらに考える機会に恵まれたと感じています。20分間の発表なので、スライド操作や、原稿の読み間違えなどないようがんばってまいります。



特別養護老人ホーム かたふち村
管理栄養士 山田 由貴