

今月からスタートしたこのコーナーでは、自分や家族を守るために今できる「防災のヒント」を皆さんと一緒に考えていきます。

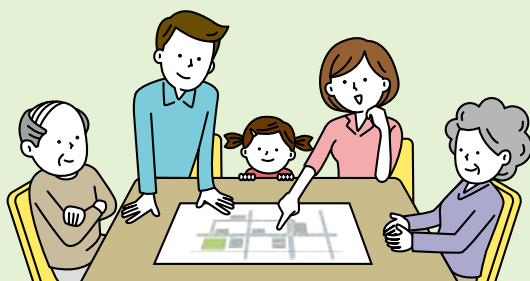
問い合わせ

危機管理課 ☎24・8150

今月のテーマ 「緊急地震速報」

大きな地震が発生した時に、強い揺れがくることを事前に知らせる警報です。最大震度が5弱以上と予想される時に、震度4以上の揺れが予想される地域に対して発表されます。防災行政無線やスマートフォンからドキッとする音が流れますが、そんな時でもすぐに身を守る行動を取れるようにしたいですね。

音を聞いたらどこに集まるか、各家庭で安全な場所を決めておきましょう。家庭であれば「玄関」が比較的安全な場所の1つです。



◀ 報知音の確認はこちら

備えのススメ
わたしから
始まる防災

vol.1

テーマ大募集!

取り上げてほしいテーマを、危機管理課までメールでお寄せください。
メールの件名「わたしから始まる防災テーマ」
✉ bousaianzen@city.komatsu.lg.jp

フレイル
予防コラム⑨

いつまでも元気で自立した生活を

問い合わせ

長寿介護課 ☎24・8168

自立支援型ケアマネジメント

例 入浴が難しくなってきた

どこに課題があるか分析

浴室まで
歩けない?

浴槽が
またげない?

背中が
洗えない?

課題のある部分の支援
(環境調整・機能訓練など)

自立して入浴ができるようになる

年齢を重ね心身の活力が低下した状態(フレイル)では、体力が落ち、動き辛くなるので、ますます不活発な生活となり、さらに体力が落ちるという悪循環が起こります。

この状態(要支援1~2程度)で、ヘルパーやデイサービスなどの介護保険サービスにだけ頼ってしまうと「自分でしなくなる」ことに繋がり、より重い介護状態になってしまうリスクもあります。

市では、まだ改善が見込める人には自立支援型ケアマネジメントによる改善を目指しています。これは「支援による自立」ではなく「自立するための支援」を行うためのものです。いつまでも元気で自立した生活を送りたい人は地域の高齢者総合相談センターにご相談ください。

