

平成24年度山梨県地震防災訓練が開催されます

～災害に強い地域づくりのために～

日時 平成24年10月14日(日) 午前8時30分～概ね正午まで

※雨天時の対応については「中止基準」による

会場 アルカディア南部総合公園内運動場・野球場・体育館他

山梨県地震防災訓練が、南部町で開催されます。

本訓練は阪神・淡路大震災、新潟県中越地震、岩手・宮城内陸地震及び東日本大震災等を教訓として、県・市町村・防災関係機関及び自主防災会の連携を確認し、また住民参加型の訓練により、住民の防災や減災に対する意識の高揚を図ることを目的とします。

会場となるアルカディア南部総合公園内では自衛隊をはじめとする実働訓練の他、各種防災団体の起震車による地震体験や防災用品などのブースが設置されます。

またヘリコプターを使った搬送や住民参加型の訓練も実施されます。ぜひお越しいただき、防災に関する知識を高めていただきたいと思います。

◇訓練項目（一部掲載）

(1)実動訓練

- 避難所設置・運営訓練・炊出し訓練
- ガレキからの救出訓練
- 応急救護訓練（トリアージ）
- ヘリコプターによる訓練
（孤立集落救出訓練、中州救出訓練等）
- 町消防団による放水訓練
- 自衛隊による架橋設置訓練

(2)防災意識普及啓発活動

- 災害対策車両の展示
- 起震車による地震体験及び煙体験
- 防災備蓄用保存食の展示
- 防災備蓄倉庫の展示
- 消防施設機器展示及び使用方法指導等



〈ガレキからの救出訓練〉



〈ヘリコプターによる救出訓練〉

《訓練会場へお越しの皆様へ》

訓練当日、アルカディア南部総合公園内駐車場は訓練参加車両が使用いたしますので一般の方の駐車は出来ません。そのため会場周辺道路の混雑が予想されます。

シャトルバスで送迎しますので訓練会場へはこちらをご利用ください。皆さまにはご迷惑をおかけしますが、ご理解とご協力をお願い致します。

※運行ルート、運行時間等詳細については後日お知らせいたします。

認知症はこんな病気

—— 認知症を理解しようNO.1 ——

「認知症」とは、正常であった脳の知的な働きが、後天的な（生まれてからしばらくたってから起きた）病気によって、持続的に低下した状態のことです。認知症の原因となる病気には多くのものがありますが、特に多いのが脳血管性認知症とアルツハイマー型認知症です。この二つとその混合型（二つを合併している型）を合わせると、認知症全体の8～9割を占めると考えられています。認知症のお年寄りは、症状が進むにつれて、1人で日常生活を送れない場合もあり、家族をはじめ、まわりの人の心温まる介護が必要となってきます。認知症の症状は様々ですが、症状の出方は現在の生活環境、過去的生活歴、性格等によって一人一人個人差があり、認知症の症状のレベルによっても違いがあります。

「知的能力の低下」

健 忘：物忘れがひどくなる
見当識障害：日時、場所、人が分からなくなる
思考障害：考える力が低下する、計算ができなくなる
認知障害：物事を見分け判断する力が低下する、人違いをするなど

「行動の障害」

徘徊：歩き回る
暴力：ささいなことで怒りだし暴力をふるう
異食：食べられない物を口に入れてしまう
弄便：便をいじるなど

「心の症状」

夜間せん妄：夜になると興奮し言動がおかしくなる
不眠：夜眠らない
幻覚：あるはずのないものが見えたり聞こえたりする
妄想：ありえないことを固く信じ込む
抑うつ：気分が落ち込む

「その他日常生活能力の低下」

基本的な動作：食事、排泄、入浴、着替えなど、日々暮らすための動作ができなくなる
身体の障害（歩行障害、嚥下障害）：食べ物の飲み込みが悪くなったり、おせたりする
膀胱直腸障害：尿や便が出にくかったり、失禁したりするなど

気になる症状等がある時には、早めにかかりつけ医や、包括支援センター等お気軽に相談してください。

お問合せ 地域包括支援センター ☎64-4836

こんにちは保健師です

知っていますか？糖尿病

総合健診が9月4日から21日まで行われますが受診しましたか？受診した方には1か月ほどで結果が届きます。異常なしでも油断しないで1年に1回は受診して経年的に数値を見ていきましょう。地区を巡回しての結果説明会を行います。来られない方はいつでも保健師・栄養士にご相談ください。

さて、今回も糖尿病に関しての話です。7月の広報で南部町民は血糖が高い傾向があることを紹介しましたが、糖尿病とはどのような病気か知っていますか？「血糖値が高くなる病気」だということは多くの方が知っていると思います。では、高い血糖が慢性的に続くと全身の動脈硬化が進み 網膜症（視力の障がい）・腎症（進行すると透析が必要なこともあります）・神経障害（感覚の低下、便秘等）などの症状が出てくることは知っていますか？ 初期の段階では自覚症状がない方も多く、このくらいなら大丈夫と長年放っておき、気付いた時にはもう手遅れで血液透析が必要だったという方もいます。健診結果で異常があった場合には放っておかないで必ず医師に相談しましょう。

（参考）健診の判定基準

HbA1c (ヘモグロビンA1c)	空腹時血糖	判定
4.3～5.1	60～109	異常認めず（今までの結果と比べましょう）
5.2～6.0	100～110	要指導（生活習慣を振り返りましょう）
6.1以上	110以上	要医療（すぐに詳しい検査を受けましょう）

HbA1cはJDS値です。特定健診では平成25年4月からNGSP値に変わります。

福祉保健課 ☎64-4836

こんにちは！ 地域包括支援センターです

デイサービス（通所介護）の利用について

介護屋きわみ居宅介護支援事業所しもべ

今回はデイサービスについて具体的にあげてみました。基本方針では、利用者が可能な限りその居宅において、能力に応じ自立した日常生活を営むことができるよう、必要な日常生活上の世話、機能訓練を行うことにより、利用者の社会的な孤立感の解消、及び、精神的な負担の軽減を図るものでなければならないと示されています。

それぞれの目的により、規則的な生活リズムを整える、日常生活動作の維持や向上、閉じこもり防止の社会交流があげられます。規則的な生活は、デイサービスを利用することで一日の時間割、病状により健康観察や対応、整った環境での日常生活の訓練、自宅でお風呂に入れない方の入浴介助、周りの方と交流する中で楽しく過ごすことができます。また、自宅での長時間の介護から介護者の介護負担の軽減もできます。

集団で意欲や機能を上げていくその効果は大きく、自宅で引きこもっていた方がデイサービスを利用するようになり、生き生きとした表情に変わっていく姿を見て人生の一つの楽しみになっていく。私たちも、ひと時楽しい時間を提供できることに喜びを感じます。当たり前のことを当たり前に行うことにより「ご利用者」「ご家族」が住み慣れた地域で「安心・やすらぎ・親しみ」を感じているいただけるサービス提供を実施し、介護福祉、社会福祉に寄与することを基本理念として頑張っています。

『広めよう早めのライトと反射材』



9月21日(金)から9月30日(日)の期間、平成24年秋の全国交通安全運動が実施されます。

高齢者の交通事故防止を基本とし、シートベルト着用・飲酒運転根絶などの取組が行われます。

運転されるみなさん、人と街に優しい思いやりの運転に心がけ、交通事故防止に心がけましょう。

- ◆運動の基本
子どもと高齢者の交通事故防止
- ◆運動の重点
①夕暮れ時と夜間の歩行中・自転車乗車中の交通事故防止
(特に反射材用品等の着用の推進
及び自転車前照灯の点灯の徹底)
- ②全ての座席のシートベルトとチャイルドシートの正しい着用の徹底
- ③飲酒運転の根絶
- ④二輪車の交通事故防止(重点点)

交通事故死ゼロを目指す日

9月30日(日)

期間

平成24年 9月21日(金)～9月30日(日)まで

10日間

平成24年秋の全国交通安全運動