

# ゆうばえ



— 介護・福祉・医療の高齢者総合相談窓口 —

## 大雨や台風に備えましょう！

災害対策基本法が改正され、令和3年5月20日から災害時の「避難勧告」と「避難指示（緊急）」が、「避難指示」に一本化されました。いざという時、慌てないためにも「自らの命は自らが守る」意識を持ち、あらかじめ避難する場所を決めておき、避難する場所までの安全な経路をご確認ください。

警戒レベル5は、すでに安全な避難ができず命が危険な状況です。**警戒レベル5緊急安全確保の発令を待ってはいけません！**

避難勧告は廃止されます。これからは、**警戒レベル4避難指示で危険な場所から全員避難**しましょう。

避難に時間のかかる高齢者や障害のある人は、**警戒レベル3高齢者等避難で危険な場所から避難**しましょう。

警戒レベル	新たな避難情報等	これまでの避難情報等
5 災害発生又は切迫	<b>緊急安全確保</b>	災害発生情報 (発生を確認したときに発令)
<b>&lt;警戒レベル4までに必ず避難&gt;</b>		
4 災害のおそれ高い	<b>避難指示</b>	・避難指示(緊急) ・避難勧告
3 災害のおそれあり	<b>高齢者等避難</b>	避難準備・ 高齢者等避難開始
2 気象状況悪化	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1 今後気象状況悪化のおそれ	早期注意情報 (気象庁)	早期注意情報 (気象庁)

### 避難場所には次のような場所があります

- 長崎市が指定する指定避難所
- 自宅の安全な場所で在宅避難  
1階から2階への垂直避難など
- 安全な親せきや友人宅
- 安全な旅館やホテルなどの民間宿泊施設

#### 事前開設状況の確認を！

- 長崎市ホームページ
- VACAN（バカンマップス）スマートフォンなどから開設・混雑状況が確認出来ます。



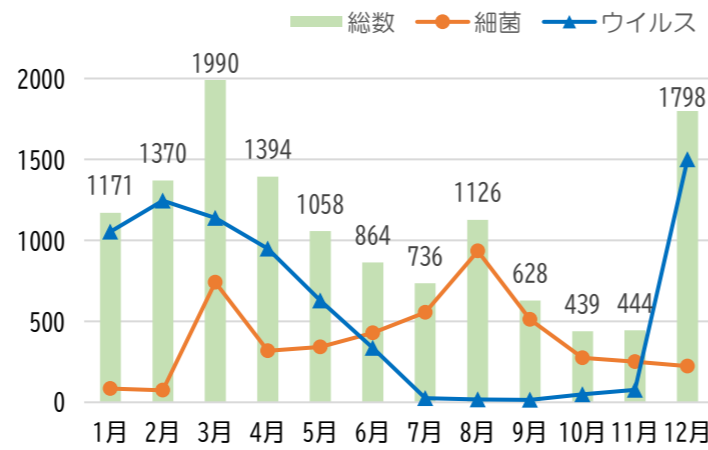
#### 【当包括エリア内指定避難所一覧】

地区	避難所名	住所
中央	小江原小学校（体育館）	小江原2丁目33-1
	桜が丘小学校（体育館）	小江原3丁目19-1
	県立長崎北高等学校（体育館）	小江原1丁目1-1
	小江原地区ふれあいセンター	小江原3丁目20-10
福田	柿泊町立公民館	柿泊町772-1
	小江原中学校（体育館）	柿泊町2316
	手熊町公民館	手熊町360
	手熊地区ふれあいセンター	手熊町1291-1
式見	手熊小学校（体育館）	手熊町1382-1
	式見小学校（体育館）	式見町678
	式見地区ふれあいセンター	式見町357
	（旧）式見中学校（体育館）	四杖町1245
	消防団第26分団3部	園田町458

## 食中毒に 気をつけよう!

厚生労働省の統計によると、食中毒の発生原因は、6～11月は細菌が多く、12～5月はウイルスが多い傾向になっています。今の時期は、湿度や気温が高く、細菌が増えやすいため、食中毒への注意が必要です。

2019年 食中毒発生状況



## 食中毒予防の 3原則

### 1 「つけない」…洗う、分ける

食中毒の原因菌を食べ物につけないよう、こまめに手を洗いましょう。  
肉や魚などを扱った調理器具は使用することに洗剤で洗いましょう。



### 2 「増やさない」…低温保存

細菌の増殖はマイナス 15℃以下で停止。  
生鮮食品は購入後、すみやかに冷蔵庫へ入れてください。

### 冷蔵庫の中のNG行動

- NG1.** 奥までぎっしり食材を入れている  
→ 7割収納を心がけて
- NG2.** ドアポケットに卵を入れている  
→ 温度変化が高いため、庫内に収納を
- NG3.** 調味料の液だれ放置  
→ 雑菌の温床に！隅々まで清潔を保ちましょう
- NG4.** カレー（粘度の高い食べ物）を鍋ごと保存  
→ 鍋の中心部は冷めにくい  
保存袋に移し、冷却後平らになるように保存を



中心部を75℃で  
1分間以上加熱



### 3 「やっつける」…加熱・殺菌処理

ほとんどの細菌やウイルスは加熱によって死滅します。  
しっかり加熱して食べましょう。

## こんな時は 受診を!

多くの食中毒症状は、細菌・ウイルスが体内に入った1～2日後に起こります。細菌によっては食後30分程、逆に1週間程たって症状が出ることもあります。  
食中毒と思われる症状が見られたら早めに受診しましょう。

特に、以下のような症状の場合は、直ちに受診を!

- 水も飲めないほどの嘔吐 脱水症状を起こす可能性があります。
- 吐血 吐血を繰り返すと、食道が裂けて合併症を引き起こす危険性があります。
- 血便 専門的な治療を施す必要があるケースが多いです。
- 呼吸困難 神経に影響を与える毒素（フグ毒等）をとってしまった場合に陥ることがあります。

命にかかわることがあります。



## 「食中毒かな？」 の時のお薬は?

### 「下痢止め禁止」

下痢は悪いものを排出しようとする体の防衛反応です。下痢を止めてしまうと病原菌が腸に長くとどまってしまう、回復が遅れてしまいます。整腸剤を用いることが比較的有効です。しかし、下痢止めが配合されているものもあり、薬局で購入する場合には必ず薬剤師に相談しましょう。

## 衛生の基本は 洗い



- 流水でよく手をぬらした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。
- 手の甲をのぼすようにこすります。
- 指先・爪の間を念入りにこすります。
- 指の間を洗います。
- 親指と手のひらをねじり洗います。
- 手首も忘れずに洗います。

### 【参考資料】

■厚生労働省 食中毒に関する情報

「家庭でできる食中毒予防の6つのポイント」

<https://www.mhlw.go.jp/www1/houdou/0903/h0331-1.html>

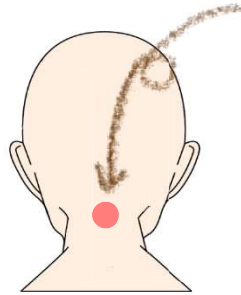




# 「コロナストレスに負けないためのストレス解消法」 ～ツボ押し効果でリラックス～



身体の不調をやわらげることは、コロナストレス軽減につながります。



## 風府[ふうふ]

後頭部の中心線上、髪の生え際から指1本分上にあるツボ

### 【押し方】

斜め上へ目と目の間に届かせるようなイメージで3秒押し、3秒離します。3回繰り返し。

### 【効果】

「脳の玄関」ともいふべき優れたツボで、高血圧・頭痛・めまい・物忘れに効果的です。押して痛いようでしたら、疲れしているサインです。早めの休息を！



## 認知症カフェ

認知症のことや介護のこと心配なことなどお気軽にご相談できる集いの場です。

## ◆ まいたけ茶屋 ◆

**場所** 老人憩いの家 舞岳荘  
長崎市手熊町 1291-4

**日時** 毎月第4火曜日  
13:00~14:00

参加費：無料  
予約：不要



- 新型コロナウイルス感染拡大により、やむを得ず中止することがあります。
- 発熱・体調不良がみられる場合は参加をお控え下さい。
- マスクの着用をお願いします。



2回シリーズ

## よろず介護教室

第2回

対象者：長崎市内に在住の

- 在宅で介護をしている方
- 介護をする予定のある方
- 介護に関心のある方

ぜひどうぞ！

日時：10/30(土)  
13:30~15:00

場所：小江原地区ふれあいセンター

定員：15名(先着順 10/23×)

\*当包括までお申込みください



テーマ：

「認知症の受診のタイミングについて」

講師：認知症疾患医療センター

相談員 宮川 由香

内容：早期診断・早期治療のメリット



高齢者に関する相談や悩みがありましたら

**お気軽にお電話下さい！**

社会福祉士、主任ケアマネジャー、保健師、認知症地域支援推進員が必要な機関と協力・調整して、問題解決のお手伝いをします。

相談は無料で  
秘密厳守いたします



長崎市小江原・式見地域包括支援センター

長崎市小江原3丁目22-8

☎ 095-848-1222

開所時間 8:45~17:30(日曜・祝日除く)

小江原ニュータウンバス停そば(駐車場あり)

