

認知症サポーター オレンジリングであなたもボランティア

＜認知症サポーター100万人キャラバンとは…＞

現在、厚生労働省では認知症の人と家族への応援者である「認知症サポーター」を全国で100万人養成し、認知症になっても安心して暮らせるまちを目指しています。

＜認知症サポーターとは…＞

「認知症サポーター養成講座」を受けた人が「認知症サポーター」です。

認知症サポーターには何かを特別にやってもらうものではありません。認知症を正しく理解してもら

い、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、自分のできる範囲での活動、たとえば“友人や家族にその知識を伝える”“認知症になった人や家族の気持ちを理解するように努める”“隣人あるいは商店・交通機関等、地域で働く人として、できる範囲で手助けをする”など活動内容は人それぞれです。

認知症サポーターには認知症を支援する「目印」として、プレスレット(オレンジリング)をお渡しします。この「オレンジリング」が連携の「印」になるようなまちを目指します。



高齢者の介護や福祉で悩んでいたらお電話を！

立川市内に6か所、委託されている地域包括支援センターは地域に住む高齢者や介護者のための総合相談窓口です。ご利用ください。

立川市北部中さいわい地域包括支援センター ☎ 538-2339

(担当の地域が決まっている為、他の支援センターをご紹介する場合がありますのであらかじめご了解下さい。)

編集後記/今回の号は、日々の備え・人とのつながりが生きてくる内容となりました。

人とのつながりを持てる暮らしをしたいですね。



こんにちは「さいわい包括」です 7号

発行人/橋本正明 編集人/大村洋永 発行所/(福)至誠学舎立川・至誠キートスホーム

立川市幸町4-14-1/Tel 538-2339/平成21年2月発行

大規模災害から身を守るために

～災害対策としての減災について～

マグニチュード7クラスの首都直下地震が今後30年間に発生する確率が70%であるというデータを御存知でしょうか？

去年は岩手・宮城内陸地震や四川大地震といった大きな地震が起りましたが、私達が住む東京都でもいつ地震が発生するか分からない状況にあります。それは10分後に起こるかもしれませんし、30年後に起こるかもしれません。

また去年はゲリラ豪雨と呼ばれる風水害が各地でみられ多大な被害が生じ、立川市でも浸水の被害が報告されています。こうした台風を含めた風水害は、地震よりも死者の数が多いたとのデータがあり、死に直結するような危険が私達の身近に迫ってきていることが分かります。

このように災害は決して他人事では済まされない状況になっています。

では実際に大きな地震や風水害といった災害に対して私達はどのような対策をしたら良いのでしょうか？

災害に対して事前に準備をして、被害を軽減しようという取り組みを「減災」と言います。この減災がどれだけ実施されているかで災害時の被害に大きな差が出てきます。

＜減災の一例＞

- 家族で避難場所を確認しておく
⇒家族の安否を確認しようと動いて
思わぬ被害に遭うこともあります
- 家の耐震化・家具の転倒防止をする
⇒家の倒壊や家具転倒で押しつぶされ逃げ遅れる方が多くいます
- 72時間分(3日間)の水・食料や日用品を確保しておく
⇒支援物資が届くのに72時間程度かかることが予想されています



立川市の防災・減災対策について

立川市は20年1月現在、人口が約172,500人、世帯数が約79,800人、外国人が約3,400人、昼間人口が約193,400人(H17年国勢調査)、JR立川駅乗降客数が約152,900人(H18年)と多くの方が住んでいると共に、交通の要、また働く場としても人が集中する地域になっています。

そして皆さんも御存知かと思いますが、立川市には羽衣町・曙町・高松町・泉町・砂川町・上砂町付近を通る「立川断層帯」という活断層があります。

活断層が動くことで地震が起こると言われていますが、もし多摩直下型地震が起こった場合、立川市ではどれだけの被害が想定されるのでしょうか。一例をご紹介します。

〔震源：多摩直下マグニチュード7.3

時刻18時、風速6mの場合〕

死者	23名
負傷者	1,428名
避難者	46,902名
全壊	697棟
半壊	4,229棟
焼失	3,976棟



この数値はあくまでも想定ですが、大きな被害を受けることは事実のようです。

そこで立川市では下記に紹介する3つの「助」を基本的な考え方として防災・減災対策に取り組んでいます。

【自助】

自らの生命・財産を守ることが基本

【共助】

地域で協力し共に支えあうことが重要、企業も協力して防災対策を推進

【公助】

立川市は減災計画、応急計画、復旧・復興計画を作成し重点的に取り組む

この3つの「助」は1つでも欠けてしまうと被害は大きく拡大してしまいます。現在、立川市でも要援護者（高齢者や障がい者等）への対策など取組みを進めていますが、「公助」には限界があることから、一人ひとりや地域で事前に準備することが重要です。

既に取り組まれている方も多くいらっしゃると思いますが、改めて自分で自分の命を守る「自助」、地域で協力し合う「共助」について確認して頂ければ幸いです。

認知症とは？

最近よくテレビやニュースで“自分でも家族でも起こりうる身近な問題・課題”と話題になっている認知症ですが、『認知症』について正しい知識・理解はどの程度持っていますか？認知症の定義から考えてみます。

『脳血管疾患、アルツハイマー病その他の要因に基づく脳の器質的な変化により日常生活に支障が生じる程度にまで記憶機能及びその他の認知機能が低下した状態』脳の器質的…と言うことは…『脳の病気』なのです。

つまり『脳の病気によって日常生活に支障が出てしまう症状』なのです。

脳梗塞で麻痺が残ってしまった・骨折をして寝たきりになったなど、見た目にも急激な症状として現れる病気だったら、病院に行こうと思われると思います。

アルツハイマーなどは徐々に症状が現れるので、介護する側の受け入れがしづらい状況になりがちです。しかし、脳の病気なので、まずは病院に行くと、治療が可能な場合もあります。（慢性硬膜下血腫・正常圧水頭症・甲状腺機能低下症・脱水など）また症状に対しても同様な場合もあります。

身近な問題・課題ですが、“病気”ととらえてまずは受診をお勧めします。問題・課題ではなく“症状の受け入れ”をして頂きたいと思います。

住宅改修アドバイザー 福祉用具・住環境相談

転倒防止や動きを助けるため、また家族が介護しやすい環境を作るために、介護保険と介護保険外の住宅改修の補助制度がありますが、もし担当のケアマネージャー以外に専門的な改修工事・福祉用具への助言を希望される場合は、住宅改修アドバイザー（市の制度）住環境相談（南部西ふじみ地域包括支援セン

ター）のご利用をお勧めします。1級建築士や理学療法士のアドバイスが受けられます。（無料）ケアマネージャーを通してお申し込みください。

担当がいらっしゃらない方や認定を受けていない方は、地域包括支援センターにご相談ください。また、住宅改修は**事前に**申請が必要です。