



# サロン通信

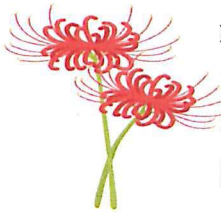
2022.9

高齢社会をよくする下関女性の会

(ホームイ)

代表 田中 隆子

TEL/FAX 083-253-4892



朝夕涼しくなって、秋の気配を感じるこの頃ですがお元気でしょうか？  
 ニュースによると、政界とカルト教団・統一教会とがズブズブの関係であったことが明らかになり、国葬を国民の過半数が反対している等々。この国の為政者たちは誰を見て、誰のために政治をやっているのか？  
 国民はボエとして居られない。下関国際高校準優勝おめでとう！下関を明るくしてくれました。感謝！

## 健康講話

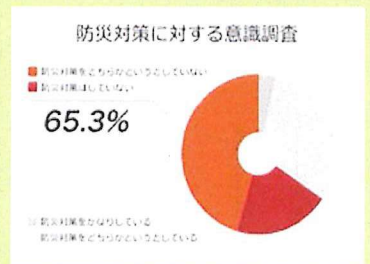
### ～災害の準備はできることから始めよう！～

山口県済生会下関総合病院 救急看護認定看護師 藤枝 絵美

防災対策をしても、していなくても、人は『**正常性バイアス**』といって、どこかで『自分だけは大丈夫』とってしまいます。そんな人が年々増えています(図参照)。

まず大切なことは、自分が住んでいる地域がどのような災害に遭う可能性があるかを調べておくことです。下関市は線状降水帯による土砂災害に遭う可能性が高いです。『**しもまちアプリ**』などから、防災マップやハザードマップを入手し、避難場所・避難経路を事前に確認しておきましょう。また、家族で安否情報の確認方法も話し合っておきましょう(災害用伝言ダイヤル117など)。

水害時と地震時とでは、対策や避難方法は大きく異なります。決して同じように考えてはいけません。また、避難を促す最終警告である「**避難指示**」の段階での避難は、場合によっては手遅れになってしまうこともあります。いざというとき、素早く正しい判断ができるよう、いつでも避難できる準備をしましょう。



警戒レベル (洪水・土砂災害)	住居がとるべき 行動	行動を促す 情報	防災対策 情報
警戒 レベル5	命を守る 最善の行動	災害の発生情報 (出火を知らせる)	指定河川 洪水予報 土砂災害 警戒情報 警戒 危険度分布 等
警戒 レベル4	<b>避難</b>	・避難勧告 ・避難指示(緊急)	
警戒 レベル3	<b>高齢者は避難</b> 他の住民は準備	避難準備・高齢者等 避難開始	
警戒 レベル2	避難行動の開始	注意報	
警戒 レベル1	心構えを高める	避難勧告の可能性	



## 筋力トレーニング

下関市立大学准教授 松崎 守利



### 腰痛予防のため股関節をほぐしていきましょう

この2種類のストレッチは、どちらでも効果は同じです。  
 四つん這いでやりにくいと感したら、椅子に座って実施して  
 みてください。



肩甲骨が広がるように、背中を猫背にします。  
 ※おなかをのぞき込むようにしてみましょう

- ①10～20秒程度、交互に何度か行いましょう
- ②呼吸は止めずに行いましょう



少し胸を少しそらせて、肩甲骨が真ん中に寄る  
 ようにしてみましょう。

※背中反らせすぎには注意しましょう

