

防災について

介護支援専門員 砂川 靖子

9月1日は防災の日です。

令和8年7月28日の熊本地震により被災された皆様に、心よりお見舞い申し上げます。

地震が多い日本に住む私たちにとって、防災について考えることは、命と暮らしを守るためにも大切なことだと思います。突然の災害により、住まいやライフライン、日常の生活が大きく変わることがあります。特に高齢の方や一人暮らしの方、介護を必要とする方は、避難や必要な物品の確保などに支援が必要になる場合があります。日ごろから避難経路や避難場所を確認し、家族や近隣の方、地域の支援者と連絡方法を決めておくことも大切です。また飲料水や食料、薬、懐中電灯などの備蓄も欠かせません。

ケアマネジャーとして災害が発生した時、どのような支援が必要なのかを日ごろから考えておくことが重要だと思っています。「もし今、災害が起きたら」と考え、地域で支えあう備えを大切にしていきたいと思います。

リハビリワンポイントアドバイス

『夏の疲れを残さず、無理のない運動を』



9月に入り、少しずつ秋の気配を感じる頃になりましたが、まだまだ暑い日が続きます。夏の暑さで外出や運動の機会が減っていると、筋力や体力が低下していることがあります。また、夏の疲れが残っている時期でもあるため、体調に合わせて無理なく体を動かすことが大切です。

運動を行う際は、比較的涼しい時間帯を選び、こまめな水分補給を心がけましょう。室内では、椅子に座って足踏みをしたり、かかとの上げ下げをしたりするだけでも、筋力維持や血行促進につながります。これから少しずつ過ごしやすい季節になります。まずは無理のない範囲で体を動かし、夏の疲れを残さず、元気に秋を迎えましょう。（作業療法士 稲場）

📅 今月の予定

- 8日(火) 誕生会
- 17日(木) ディケア・5・6階 敬老会
- 18日(金) 3・4階 敬老会

栄養科イベント



8月はアイスクリームにトッピングをしました♪

壁画制作



今月は朝顔を作りました

介護予防サロン

わかばカフェ

9月はお休みです

特定医療法人研精会 介護老人保健施設
デンマークイン若葉台

施設紹介

入所（認知症専門棟あり）
短期入所療養介護
通所リハビリテーション
訪問リハビリテーション

地域活動

介護予防サロンわかばカフェ

併設施設

稲城台病院
訪問看護ステーションゆい若葉台
介護支援センターゆい若葉台



★お気軽にお問い合わせください。
★職員随時募集中
住所：稲城市若葉台3-7-1
電話：042-331-3030

