

## ～災害に備えて～

### ～ 災害に備えましょう!! ～

1月1日夕方に、突然石川県を中心に能登半島を地震と津波が襲いました。災害は忘れたころに突然襲ってきて、電気・水道などのライフラインや住宅・道路を破壊します。ニュースで流れているように、被災した方々は不自由な避難所や自動車内での避難生活を余儀なくされます。では、持病をお持ちの方やお年寄りには普段、備えられることは何でしょうか？

### ～ 普段できること ～

普段から家具を倒れないようにしておいたり、スリッパなどを近くにおいておくとケガを防ぐ事ができます。また、避難先や避難方法を事前に家族と相談しておきましょう。足の不自由な方は外に出ずに、2階に避難することも有効な場合があります。

### ～ 最低限持ち出せた方が良いもの ～

避難した場合、その方の病気や薬が分からなくて病気を悪化させたりする方が多くいらっしゃいます。お薬手帳だけは持ち出すだけでも医療支援のスタッフは助かります。避難袋に薬局からもらうお薬に説明書を1通り入れておくのもよい方法です。また、感染症対策にマスクや消毒ティッシュも入れていおきましょう。



## 1月から新しく 「千葉伊織 理学療法士」 が加わりました

～千葉さんに自己紹介をお願いしました～  
ご縁があり1月から訪問看護ステーションたまちゃんにお世話になることになりました  
**千葉伊織 (ちばいおり)** と申します。  
理学療法士になって今年で10年目になります。訪問リハビリを始めるきっかけとなったのは、前の職場での仕事をしていく中で退院後の在宅生活サポートに興味を持ち、当時の周辺地域での訪問リハビリのニーズに応えたいという思いが強くなったことでした。利用者様がより良いサービスを受け長期的に在宅生活を営まれるように他部門と連携を図ることの大切さを学びました。以前から江刺はプライベートでも訪れる機会が何度かあり、食べるのが好きなのでおいしいお店がたくさんある良い街だと思っておりました。

### ～趣味は？～

食べ歩きです！奥州・金ヶ崎の美味しい食事処をもっともっと開拓したいと思っておりますので、色々紹介して頂けると助かります!!

今まで培った知識や経験を活かして奥州・金ヶ崎地域の福祉に貢献していきたいと思っております!!

どうぞよろしくお願ひいたします!!



たまちゃんのホームページ

QRコード→

\*げんき玉バックナンバーも掲載してます



### ○指定訪問看護ステーションたまちゃん

住所：〒023-1101 奥州市江刺岩谷堂字二本木71-1 (玉澤リハビリ整形外科内)

電話：0197-35-0123 FAX：0197-35-8802

### たまちゃん通信「げんき玉」6号

発行：訪問看護ステーションたまちゃん 発行人：山内こう子発行日令和6年1月29日