



一訪問看護ステーション やまびこだよりー

令和5年
9月号

訪問リハビリ

	9:30	10:00	11:00	12:00	13:30	14:30	15:00	16:00
月	×	×	×		×	×	×	×
火	○	○	×		×	○ 14:20~	×	○
木	×	×	×		×	×	×	○ 16:20~
金	×	×	○ (女性PT11:20~)		○(女性PT)	×	×	○
土	○	○	×		○	○ 14:00~	×	○ 16:20~

※水空きなし

○……空きあり ×…空きなし、ご相談ください
※上記の開始時間は目安です。

9/1 現在

- *利用者様の環境に合わせたリハビリを提供します
- *トイレ・入浴・階段昇降など日常生活に関連した動作練習も実施します
- *安全に在宅生活を送れるようにサポートします
- *体の違和感や首・肩・腰の痛みの相談もしてください
- *介助方法の指導、福祉用具の提案・使用方法、住宅改修の相談なども行います



9月は防災月間

9月は台風や天候の崩れが多いことから「防災月間」に制定されており、9月1日は1923年に関東大震災が起こったことから「防災の日」とされています。災害はいつ起こるか分からないため常に備えていなければいけません。災害への備えは出来ていますか？

■避難する時に気を付けることは？

- ・火の元を確認し付いていけば消す
- ・ガスの元栓を閉める
- ・電気のブレーカーを落とす
- ・自宅の戸締りを確認する
- ・ヘルメットか帽子を被る
- ・両手を空けるために荷物はリュックで
- ・服装は夏場でも長袖・長ズボン、靴は底が厚めのスニーカー
- ・避難に車は使わない、歩いて移動する
- ・水害時は棒や傘を使い、側溝やマンホールなどにはまらないように注意する
- ・自分の安否情報や避難先等を紙やハンカチに記し、玄関先に張り紙やハンカチを結びつけておく
- ・膝下以上(地面から約50cm程度以上)まで浸水したり屋外へ出ることや避難所まで向かうことが危険な状態になった時は垂直避難(建物屋内の2階以上の高さに移動すること)をしましょう
- ・避難中に忘れ物などがあっても取りに戻らない
- ・マンションやビルにいる時はエレベーターを使わない

■非常用バックはありますか？

高齢者は非常用バックに加えて

- 持病の薬(最低3日分)
- お薬手帳
- 成人用おむつ(最低3日分)
- 入れ歯洗浄シート
- 杖(使用していれば)
- かかりつけ医への連絡先

など用意しておきましょう



■ご家族同士の安否確認方法は決まっていますか？

・局番なしの「171」に電話をかけると伝言を録音でき、自分の電話番号を知っている家族などが伝言を再生できます。

■避難場所や避難経路を確認していますか？

・お住いの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイト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。

訪問看護ステーション やまびこ

〒639-0205

奈良県北葛城郡上牧町下牧 1-2-25

TEL:0745-73-1188 FAX:0745-32-6827

e-mail:houkan@yamabiko-kanmaki.com

★ご質問などお気軽にご連絡ください