



## 防災の日・防災用品点検の日

9月1日は、1923年9月1日には発生した関東大震災をきっかけに制定された記念日です。また、1年のうちで季節の変わり目とされる4回（3月1日・6月1日・9月1日・12月1日）を防災用品の点検を行って災害に備えようと「防災用品点検の日」として提唱されています。

普段生活する中では防災に対する意識が高いとは言えない方がほとんどだと思います。まだ記憶に新しい出来事ですが、8月8日に日向灘沖でマグニチュード7.1と推定される地震が発生しました。震源地近くの日南市では震度6弱、鹿児島県の大隅半島では震度5強、鹿児島市でも震度5弱の大きな揺れが観測されました。今後40年以内に南海トラフ地震の発生する確率が90%程度とされていることに加え、日向灘地震については、プレートの割れ残りが生じ、地震のリスクが高まっている可能性も指摘されています。

今回の地震をきっかけに防災に対する意識や自然災害に対する危機感が高まった方も多いのではないのでしょうか？まだ点検を実施出来ない方は、家具類の転倒防止をはじめ、建物の耐震性や避難場所・避難経路の確認、必要な物資の備蓄など、地震や台風その他自然災害などのいざという時のために備えを再確認しましょう。

### 防災用品の確認項目

- ❖ **消費期限の確認**  
水や食料など、消費期限のあるものは、普段から食べたら補充するローリングストック法がおすすめです。
- ❖ **動作確認・電池の確認**  
懐中電灯や携帯ラジオ、カセットコンロなどは、問題なく使用できるか確認しましょう。  
電池の確認もおこないましょう。電池は使用中であっても未使用であっても液漏れをする可能性があります。
- ❖ **防災用品に追加すべきものはないか**  
必要と思われる防災用品が全て揃っているか、買い足す物はないか確認しましょう。必要な物が変わる場合もありますので、今の自分に合った防災用品が備えられているかの確認が大切です。



## 感染症研修に参加して



8月22日に済生会鹿児島病院で「感染症研修」が開催されました。感染症の研修は、介護保険でも義務付けのある中、スタッフのスキルの向上を目的として当センターの多数の施設職員と訪問看護師が参加しました。ここ数年の感染症の発生や流行は皆様の知る限りで、私たちは、日々の感染予防や健康管理に、これまでに全く注意を行ってきたのではないのでしょうか。新型コロナウイルス感染症の位置づけが、当初は「新型インフルエンザ等感染症（いわゆる2類相当）」とされていましたが、今年5月からは5類感染症となり、感染予防への意識も低下してきているように感じています。また、ここ最近「感染症」と言われる疾患名を、以前に増して耳にするようになりました。

コロナが発生する以前に日常的に流行していた感染症には、インフルエンザ、風邪、ノロウイルス、RSウイルス、麻疹（はしか）、水痘（みずぼうそう）などがあります。これらの感染症は、日常生活の中で広がりやすく、特に季節の変わり目や冬季に流行することが多いようです。また、コロナ流行期以降、いくつかの感染症が増加しているとの報告があります。これは、コロナ対策としてのロックダウンやマスク着用、手洗いの徹底などが一時的に他の感染症の流行を抑えたため、その後の解除により再び増加したと考えられているようです。

＜具体的には以下のような感染症が増加しています＞

1. **インフルエンザ**：コロナ対策が緩和された後、インフルエンザの流行が再び見られるようになりました。
2. **RSウイルス**：特に乳幼児に多く見られる呼吸器感染症で、コロナ対策の緩和後に増加しています。
3. **ノロウイルス**：胃腸炎の原因となるウイルスで、特に冬季に流行が見られます。
4. **麻疹（はしか）**：ワクチン接種率の低下や旅行の再開により、再び流行するリスクが高まっています。

これらの感染症の増加は、予防接種の重要性や日常的な衛生対策の継続が求められることを示し、感染症の予防には、手洗いやマスクの着用、適切なワクチン接種が効果的です。今回の研修会では、「ノロウイルス（感染性胃腸炎）」への対応について、シュミレーションを交えて研修を行いました。これからも利用者様の感染予防と健康維持の為に学びを活かしていきたいと思っております。

### 済生会なでしこの杜

## 月の満ち欠けと睡眠



良質な睡眠を得るために努力しているのに、どうしてもうまく眠れない——そんな悩みの原因は、もしかしたら夜空に輝くあの「月」にあるかもしれません。というのも、最近発表された米ワシントン大学の調査結果によると、人間の睡眠は「月の満ち欠けの周期」に多大な影響を受けていることが明らかになりました。

人間の睡眠や概日リズム（いわゆる体内時計）は、太陽から強い影響を受けていると長らく考えられてきました。しかし近年、よく知られた「別の天体」が、人々の安らかな眠りに大きな影響を及ぼしていることが、多くの研究によって示唆されているのです。その天体とは、ずばり「月」です。

米科学誌「サイエンス・アドバンス」に掲載されたある論文によれば、月が満月に近づいていく過程で、人は寝つきが悪くなるというのです。満月に近づいていくと次第に天体の明るさが増し、その明るさによって人口照明と同じように睡眠を妨げるようになります。目を閉じていたとしてもまぶたから光は通過するので、その光によって体内時計に昼間だと誤った情報を与えてしまいます。その結果、「睡眠ホルモン」であるメラトニンの生成が抑制されて入眠時間が遅くなってしまいます。

外出したり窓の外を見たりしないと月の満ち欠けには気づかないこともあります。それでも、人は月に影響されている、なんて不思議ですね。人は元々、照明などない生活をしていました。人の祖先が月明かりを利用していた頃のなごりではないかとも考えられています。

### グループホーム武岡ハイランド

# 9月 行事予定表

済生会鹿児島鹿児島地域福祉センター

日曜日	月曜日	火曜日	水曜日	木曜日	金曜日	土曜日
<b>1</b> 武デイ:色輪拾い 武デイ:きのこ壁画 ☆パンの移動販売	<b>2</b> 武デイ:キックカーリング 武デイ:きのこ壁画 ☆パンの移動販売	<b>3</b> 武デイ:お手玉のつけ 武デイ:きのこ壁画 ☆パンの移動販売	<b>4</b> 武デイ:足輪投げ 武デイ:かた、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	<b>5</b> 武デイ:紙コップ落とし 武デイ:かた、お楽しみ活動	<b>6</b> 武デイ:障害物を越える 武デイ:きのこ壁画	<b>7</b> 武デイ:ボールクライミング 武デイ:彼岸花 ケアハウス:手芸クラブ 杜:もりもりクラブ
<b>8</b> 武デイ:ゆらゆら玉落とし 武デイ:彼岸花	<b>9</b> 武デイ:ピンポンのせ 武デイ:数字ならべ ☆パンの移動販売	<b>10</b> 武デイ:ビリヤード 武デイ:じゃんけんゲーム ☆パンの移動販売	<b>11</b> 武デイ:色輪拾い 武デイ:月うさぎ ☆笑味ちゃん号移動販売	<b>12</b> 武デイ:キックカーリング 武デイ:月うさぎ 特養:敬老会 ケアハウス:月見団子作り 杜:カラオケ喫茶	<b>13</b> 武デイ:お手玉のつけ 武デイ:かた、お楽しみ活動 ケアハウス:カラオケクラブ	<b>14</b> 武デイ:足輪投げ 武デイ:かた、お楽しみ活動 ケアハウス:映画クラブ 杜:もりもりクラブ
<b>15</b> 武デイ:カラオケ 武デイ:ミニうちわ	<b>16</b> 武デイ:紙コップ落とし 武デイ:かた、お楽しみ活動 GHMイベント:敬老会 ☆パンの移動販売	<b>17</b> 武デイ:障害物を越える 武デイ:かた、お楽しみ活動 杜:敬老会・誕生会 ☆パンの移動販売	<b>18</b> 武デイ:ボールクライミング 武デイ:じゃんけんゲーム ☆笑味ちゃん号移動販売	<b>19</b> 武デイ:ゆらゆら玉落とし 武デイ:花飾り	<b>20</b> 武デイ:ピンポンのせ 武デイ:花飾り	<b>21</b> 武デイ:ビリヤード 武デイ:ミニうちわ ケアハウス:手芸クラブ 杜:もりもりクラブ
<b>22</b> 武デイ:キックカーリング 武デイ:数字ならべ	<b>23</b> 武デイ:色輪拾い 武デイ:ぶどう ☆パンの移動販売	<b>24</b> 武デイ:足輪投げ 武デイ:ぶどう ☆パンの移動販売	<b>25</b> 武デイ:お手玉のつけ 武デイ:かた、お楽しみ活動 ☆笑味ちゃん号移動販売	<b>26</b> 武デイ:障害物を越える 武デイ:カラオケ、カレンダー ケアハウス:ドライブ	<b>27</b> 武デイ:紙コップ落とし 武デイ:カレンダー ケアハウス:カラオケクラブ 杜:カラオケ喫茶	<b>28</b> 武デイ:ゆらゆら玉落とし 武デイ:カレンダー ケアハウス:映画クラブ 杜:もりもりクラブ
<b>29</b> 武デイ:ボールクライミング 武デイ:スタンドグラス	<b>30</b> 武デイ:ビリヤード 武デイ:スタンドグラス ☆パンの移動販売	※ 移動販売 (杜、ケアハウス)				

- ☆ GHMイベント (グループホーム武岡ハイランド)
- ☆ GH5 丁目 (グループホーム武岡 5 丁目)
- ☆ 武デイ (武岡台デイサービスセンター)
- ☆ ケアハウス (シルバーフラット武岡台)
- ☆ 杜 (なでしこの杜)

- ☆ 武岡台デイサービスセンター  
パワーリハビリ・かた・生活リハビリ等  
レクリエーションを毎日、日替わりで行っています!
- ☆ GH5 丁目 不定期で音楽療法を行っています!
- ☆ 杜 毎週土曜日 ⇒ もりもりクラブ (集団リハ)

