

少しづつ秋の気配を感じるようになった10月7日、第131回「ほほえみ交流カフェ」が開催されました。

参加者	シニア	18名
	講師・演者	5名
	ケアプラザ	1名
	葛が谷薬局	1名
	スタッフ	10名
	計	35名



スタッフ挨拶に続きケアプラザの片桐さんから、予定されている各種講演会の案内があり、その中にフレイル予防の「官足法講座」・・・・官足法？不勉強の筆者は初耳でした。足を揉んで血流を良くする健康法のことだそうです。いつでも一人で出来て効果が期待さること。



本日の講演はけやきが丘在住の山元俊憲さん（防災委員、薬剤師）による「防災対策と健康管理」です。大災害時に避難所に避難して命は助かっても、そこで健康を損ねれば大変です。しっかり耳を傾けましょう。山元さんが災害時の健康管理に深く関わるようになったのは、2018年の西日本大水害で甚大な被害を受け故郷、倉敷に薬剤師としてボランティア参加した経験からです。

山元さんが派遣された避難所はそれなりに支援物資や薬品の提供も順調だったそうですが、休み暇もなく5kg痩せたそうです。その経験で得た教訓は「被災者の気持ちを受け止める的重要性」。

ところで、荏田南地区の地域防災拠点が荏田南小学校だということは広く認識されているでしょうが、どういう場合に誰が設置するかをご存じですか。実はいつ発生するか予測できない大地震とある程度予測がつく台風などによる水害とでは設置や運営のシステムが異なります。

大地震：震度5強以上の揺れで、地域住民が防災拠点を設置

台風水害：土砂災害警報で区職員が避難所を設置です。

(尚、大火災が発生した際などの広域避難場所はかしのき台ハイツ周辺（かも池）だ  
ということも覚えておきましょう）

一方で、災害時の医療体制ですが、震度6以上で都筑区役所1階に仮設救護所が開かれます。災害時には患者の重篤度に合わせて優先順位を決める「トリアージ」が行われ、地域の協力クリニックや調剤薬局、中規模病院（都筑病院、江田記念病院）、大学病院（昭和大学北部）などに患者の状態で振り分け作業が実施されます。

荏田南小学校には、断水になりにくい水道管直結の蛇口や下水直結式簡易トイレが準備されており、一定期間の避難生活や支援物資供給、情報受発信の機能を果たしますが、食料・水などの備蓄が潤沢にあるわけではありません。（一つの防災拠点の対象住民数は9,000人程度）日頃から、各自が最低でも3日分の食料や飲料水を自宅に備えておくことが重要。また防災拠点は基本的に自宅が倒壊などで居住困難な方優先ですので、まずは在宅避難が原則です。そこで食料、水以上に  
ある意味で重要なのはトイレ。非常用トイレを各家庭で準備しましょう。

そして、避難生活での健康対策で留意すべきこと

感染症：手洗いなどの水が制限される中での集団生活

常備薬：継続服用が必要な薬を余分に持つておく → かかりつけ医に相談

食事・栄養バランス：避難所での救援食料はでんぷん質に偏りがち。

メンタルケア

適度な運動

口腔ケアも忘れてはなりません。

山元さん、地域に合わせた防災のお話を有難うございました。



さてお楽しみコーナーは、ほほえみ交流カフェ初出演、男性3名と女性1名の音楽ユニット、「フォーククローバー」の皆さん。

メンバーはリーダーのまっちゃん（都筑区）、くらちゃん（港南区）、

なべちゃん（都筑区）、歌姫みやちゃん（大丸）

まずはユニットのシンボル曲「竹田の子守唄」からスタート。哀調あるギターの音色に乗った済んだ歌声で会場の雰囲気を一気に高めます。その後は「高原列車はゆく」「旅人よ」「いつでも夢を」「コスモス」岬めぐり」と秋に相応しい曲を織り交ぜながらステージは進みます。そして、美空ひばりの「港町十三番地」では、会場から「川崎に港町13番地という地名がある。近くにコロムビアレコードの本社があった」との話が飛び出しました。へーそうなんだと一同納得。

「東京ブギウギ」「銀座カンカン娘」で若き日を思い出し、最後は会場全体で「上を向いて歩こう」の大合唱で大盛り上がり、アンコールの「故郷」で幕。



フォーククローバーの皆さん。

また来てくださいね。

歌川さんのヨガ体操では、ケアプラザさんの官足法講座の紹介に合わせ、足ほぐしです。足指を広げてぐりぐり回します。その後は、舌を思い切り突き出す、耳を引っ張る、眼球を上下左右動かすなど、変顔をものともせず頑張りました。歌川さん、靴下を脱いでの熱血指導有難うございます。



最後は「ふれあい丘の街」を合唱してお開きです。  
次回は11月4日です。