



# ケアフル通信

令和6年9月 No.124

ケアフル訪問看護

リハビリステーション 発行

TEL:0574-49-7570

FAX:0574-49-7571

介護保険事業所番号 2161290057



CAREFUL0501

Instagramはこけろ

## 急な災害に備え確認してみましょう!!

災害等発生したとき、一番大切なことは**自分の命を守る**ことです!!

### 食料・飲料・生活必需品などの備蓄の例（人数分用意しましょう）



(例)飲料水3日分(1人1日3リットルが目安)

非常食3日分の食料として、ご飯(アルファ米など)

ビスケット、板チョコ、乾パンなど

トイレトーパー、ティッシュペーパー、

携帯トイレ・簡易トイレ、マッチ、ろうそく・カセットコンロ など



※ 大規模災害発生時には、「1週間分」の備蓄が望ましいとされています。

### ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

#### 災害用伝言ダイヤル

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。

※一般加入電話や公衆電話、一部のIP電話からご利用できます。

※携帯電話・PHSからもご利用できます。



### ご家族同士の安否確認方法、決まっていますか？

いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住ま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！



# ご自分に合ったサイズの靴を履いてみえますか？

「フォームソティックス・メディカル インソール」はご存じですか？  
腰・膝痛の方、外反母趾や足裏にたこがあり歩くと痛い方などの疼痛解消予防、高齢者の歩行バランスの悪い方の転倒予防にもおすすめです!!

## ①インソール

## ②バランスチェック



## ③計測：足長・幅・足囲



④測定後のサイズ表を元にインソールや靴のサイズを決定！



PT古賀によるサイズ測定を希望される方、  
相談に乗ってほしい方はケアフル大川までご連絡ください



**ケアフル**  
訪問看護リハビリステーション

お気軽にお問合せください ☺

**TEL 0574-49-7570**

**FAX 0574-49-7571**

岐阜県美濃加茂市川合町2丁目7-21