



Inclusive support

## 地域包括支援センター

行方市地域包括支援センター

☎0299-55-0114

いつまでも健やかに住み慣れた地域で生活していけるよう、高齢者やご家族の皆さんを、医療・保険・介護および福祉など、さまざまな方面から総合的に支援します。

### いざという時に備えておきたいもの（災害編②）

日頃の準備は災害時の命綱です。ライフラインが止まったときのことを考えて、3日から1週間程度は自力で生活できるよう、備蓄品などをあらかじめ準備しておくことが重要です。

まずは「ないと困るもの」「あったら便利なもの」をリスト化しておくことが大切です。

#### 【事前に準備するものチェックリスト】

- 懐中電灯  携帯ラジオ  音が出るもの（笛・ブザー等）
- 書類（健康保険証・通帳・お薬手帳などのコピー、印鑑）
- 非常食（ビスケット、ようかん、高齢者用食品など）
- 常備薬  ティッシュ・ウエットティッシュ
- 下着・タオル  防災ずきん  現金
- その他（ ）



※行方市防災ハザードマップをご参照ください。

### 《シルバーリハビリ体操コーナー》～起き上がり～

立てひざに両手を伸ばして1、2、3！！ 起き上がりには「腹筋」強化が大切です！

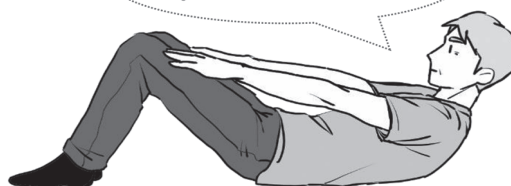
① 横になった姿勢から両ひざを立て、両手は太ももにおく



② 太ももにおいた手を膝頭へすべらせるように頭を起こし、そのまま5～6秒間保つ



③ 起こした頭をゆっくり下ろしていく



💡 息を吐きながら…