

119番 だより



中央消防署 Tel 23-2013

我が家・地域の防災への備え



火災・救急発生状況

種別	2月	累計	前年比
建物	0	0	-3
林野	0	1	-4
車両	0	1	±0
その他	1	1	±0
救急	137	308	-13

東日本大震災から3年が経過しました。東日本大震災では、津波による被害により多くの方が命を失いました。西諸管内への津波被害は想定されていませんが、今後、発生が懸念される「南海トラフ巨大地震」では、西諸管内でも大きな揺れによる地震被害が予想されます。それに伴い、家族や地域で日ごろから備えをしておきましょう。

- 我が家での災害への備え**
 - ①住まいの安全性を確認しましょう (耐震性能、家具の配置、固定など)
 - ②避難場所・避難経路の確認
 - ③災害時の連絡手段 (災害専用伝言ダイヤル 171 の有効活用)
 - ④非常持ち出し品、備蓄品の準備
- 地域での災害への備え**
 - ①自主防災組織の結成

災害時には、消防車や救急車はすぐには現場へ向かえず、防災機関では十分な対応ができないことが予想されます。そのような状況の中では、地域の住民一人ひとりが、「自分たちの地域は自分たちで守る」という取り組みが重要です。そのためには、出火の防止、初期消火、災害情報の収集伝達、避難誘導、被災者の救出・救護、応急手当、給食・給水など地域単位の自主的防災活動が求められます。これらの役割を担う組織が『自主防災組織』です。
 - ②地域での防災訓練実施

元気の知恵袋 Vol.096

ソチ五輪は上村選手に始まり高梨選手、浅田選手と女子選手の涙に感動した五輪でした。観戦していると多くの競技で転倒はつきもので、よくこれ程の衝撃を受けてプレーできるのだと舌を巻きます。我々一般人がスポーツをしていて最も遭遇する外傷の一つが、足首の捻挫です。今回金メダルを獲得した羽生選手は足首の捻挫をしながら世界選手権で3位になったことがありましたが、捻挫も程度によっては手術が必要になります。そもそも捻挫とは、転倒などによって関節が許容できる領域を超えて動いた後、すぐに正常な位置に戻った状態、つまり一時的な脱臼状態から元に戻ったものをいいます。ウォーキングでも起こる外傷です。それではどのような捻挫に気を付ければよいのでしょうか。足首を成す骨は靭帯でつながっており、この靭帯が完全に切れてしまった時、活動性の高い患者は手術を検討します。捻挫の程度がひどいほど腫れが大きく、足首が不安定になります。ただ、多くの捻挫の治療はサポーターなどによる1~2週間程度の固定で済みます。病院外でも、ぜひしておいてほしい4つの治療が①安静②冷却③圧迫④挙上です。具体的には足首を動かさず冷やし包帯(保冷剤)で圧迫し、足を枕などで高くします。これは足首の捻挫に関らず、どんな外傷でも有用な治療です。とはいえ、まず大事なことは怪我をしないこと。オリンピック選手と重ねて自分を過信せず運動をする前には十分なストレッチを行いましょう。

挫に気を付ければよいのでしょうか。足首を成す骨は靭帯でつながっており、この靭帯が完全に切れてしまった時、活動性の高い患者は手術を検討します。捻挫の程度がひどいほど腫れが大きく、足首が不安定になります。ただ、多くの捻挫の治療はサポーターなどによる1~2週間程度の固定で済みます。病院外でも、ぜひしておいてほしい4つの治療が①安静②冷却③圧迫④挙上です。具体的には足首を動かさず冷やし包帯(保冷剤)で圧迫し、足を枕などで高くします。これは足首の捻挫に関らず、どんな外傷でも有用な治療です。とはいえ、まず大事なことは怪我をしないこと。オリンピック選手と重ねて自分を過信せず運動をする前には十分なストレッチを行いましょう。

足首の捻挫に ご用心!



市立病院 整形外科 医師 徳本 寛人 さん

110番 だより



小林警察署 Tel 23-0110

春の地域安全運動



交通事故発生状況

種別	2月	累計	前年比
人身	29	50	+4
物損	65	122	-42
死者	1	1	-1
負傷者	29	55	-2
全国死者	662		(昨年同月比 -19)

- 平成26年「春の地域安全運動」** 期間：4月1日(火曜)~10日(木曜)
- 子どもと女性、高齢者の犯罪被害防止**

新入学児童をはじめ、子どもや女性を狙った、声かけ事案、わいせつ事件を防ぐため、不審な人物を見かけたときは通報をお願いします。
- 住宅や車、自動車の「鍵かけ」運動の推進**

空き巣、オートバイや自転車を狙った乗り物盗を未然に防ぐため、戸締りや、自転車の二重ロック、シリンダー錠の活用をしましょう。
- 合い言葉「ちょっと待て!振り込む前に まず相談」**

犯罪者は、お金をだまし取ろうと、さまざまな手口で声をかけてきます。お金を要求する電話を受けたときは、振り込みや現金を準備する前に、家族や警察などに相談しましょう。
- 地域を見守る主体的な自主防犯活動の推進**

地域住民が互いに声をかけあい、防犯意識を高めることが、犯罪抑止につながります。

みんなで力を合わせて犯罪の起きにくい、安心安全な地域を作っていきましょう。

ヘルスマイトさんおすすめ 元気アップメニュー Vol.096



▲ヘルスマイト 梯 タミさん



ふきのすりごま ドレッシング和え

1人分のエネルギー 33kcal

- 材料 (2人分)**
 - ・ふき・・・100g
 - ・塩・・・少々
- 調味料A**
 - ・白すりごま・・・小さじ1強
 - ・薄口しょうゆ・・・小さじ1強
 - ・酢・・・小さじ1強
 - ・塩・・・0.5g (ひとつまみ)
 - ・ごま油・・・小さじ1

- 作り方**
 - ①ふきは、鍋に入る長さに切り、塩をふって板ずりする。たっぷりのお湯で1~2分茹でてザルにあげ、冷水とって冷まし、水気を切る。
 - ②①の皮をむき、1.5cm幅のななめ切にする。
 - ③調味料Aを合わせ、②と混ぜ

合わせればでき上がり。
●味なワンポイント
食物繊維とミネラルが豊富な「ふき」。抗酸化作用のある「ごま」。美肌効果はもちろん、生活習慣病予防にも役立ちます。ごま酢で和えることで、酸味と風味がプラスされ、食欲をそそる一品です。