

# みんなで避難！沖縄市防災訓練

「備えあれば憂いなし！」  
自分の住んでいる地域のこと、防災に関心を持ち、地域の防災訓練や講演会に参加してみませんか？

11月5日（火）沖縄市内全域で、大規模な地震・津波発生を想定した訓練が実施されました。  
シエイクアウト訓練は、「誰でもどこでも・気軽にできる」地震から身を守る訓練のひとつです。大きな地震や津波が起きた時はどこに避難すれば良いかなど、家族や友人で防災について考え、いざという時のために安全な場所までの避難経路等を実際に歩いて確認することが大切です。

沖縄市地域包括支援センター西部南 広報誌  
**ゆいまーる**  
山久 諸桃里

第45号  
R6年12月号

## シエイクアウト訓練の実施方法

緊急地震速報を合図に、自らの身を守る行動を1分間ほど実施する。



提供：効果的な防災訓練と防災意識向上会議

沖縄市の防災課は、自然災害や火災などの防災対策や情報を提供しています。インターネットからも確認できます。

私達、地域包括支援センター西部南の職員もシエイクアウト訓練に参加しました。

机の下に避難した後、指定避難所であるコザ運動公園体育館まで歩いて避難。15分ほどで避難所に到着しました。落ち着いて避難しているつもりでしたが、実際現場についての行動や役割、忘れ物など・・・改めて確認することが多く、貴重な体験になりました。



## 目の健康、気をつけていますか??

### 中高年で加速する目のリスク

中高年以降、「白内障」「緑内障」「加齢黄斑変性（かれいおうはんへんせい）」が増加することが知られているが、特に緑内障は40歳以上で5%、60歳以上では10%以上の有病率で、白内障に至っては50歳代で37~54%、60歳代で66~83%、70歳代84~97%、80歳以上で100%の有病率とされているほど多い疾患です。

近視の強い人がなりやすい白内障。

失明リスク1位の緑内障は家族歴に注意！

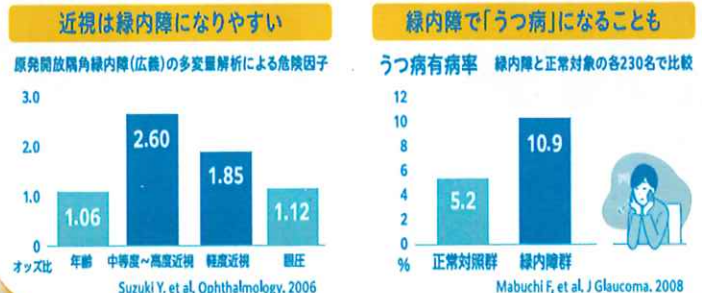
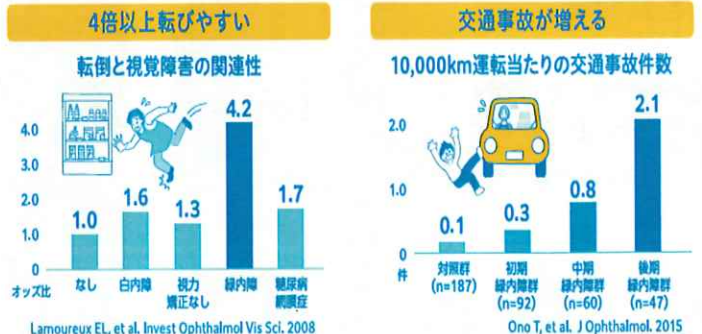
白内障は家族歴などはあまり関係しませんが、近視が強い人はなりやすい傾向があります。

一方、失明リスクの高い緑内障について、大鹿教授は「一生治療し続ける必要がある病気。緑内障は怖いということを意識してほしい」と話しています。検診時点で何も無い場合でも、「緑内障」の診断が家族歴にある場合はこまめに検診を受けることをお勧めします。少しずつ進行する病気であるため、自覚できる頃には末期であることが多い疾患です。ひとたび障害された視神経は回復しません。

進行を遅らせるためには早期発見が重要です。

年に1回は目の先生に見てもらおう!!

### 40歳以上の20人に1人は緑内障。早期発見でリスクを減らそう



# 赤十字防災体験ツアー参加!

生活支援コーディネーター  
城間清美のお宝発見!!

11/19 (火) 南桃原自治会福祉連絡会のメンバーで、日本赤十字沖縄県支部 (那覇市与儀) での防災体験ツアーへ参加しました。



赤十字の活動についての説明、炊飯袋を用いた非常食づくり体験、救護倉庫見学、ミニ講習会 (防災セミナー) がありました。ミニ講習会では災害への備え (地震からいのちを守る)、転倒する家具、落下する・割れる家具、屋外への避難経路などについて学びました。

☆できるところから備えましょう☆  
家のキケンな場所を確認する。  
家具の固定、棚などの整理をする。  
在宅避難に備えて、備蓄する (見直す)。



## ぬちぐすい座談会開催!



11/14 (木) ケアハウスていんさぐぬ花にて見守りサポーター養成講座 (第6回ぬちぐすい座談会) 開催。

今回は「認知症サポーター養成講座」を開催し6名が参加されました。講師は、沖縄リハビリテーションセンター病院 認知症疾患医療センター 安村勝也さん、沖縄市地域包括支援センターの認知症地域支援推進員 西部北・仲村邦子さん、西部南・宮城尚美さん。

## 百軒通りでイベント 諸見里楽座!

11/4 (月) 諸見百軒通りローソン隣駐車場にて高齢者と子どもたちの交流を目的としたイベント 諸見里楽座が開催されました。



フラメンコや諸見里子ども会・青年会エイサーなどのステージ、星槎国際高等学校の手作りピザ、専門学校日経ビジネスの学生による飲食物販売、キッチンカー。沖縄市民生委員児童委員による金魚すくいは大人気でした。

## 各自治会で敬老会開催!

久保田自治会

南桃原自治会



11/10 (日) 久保田公民館にて敬老会開催。



山原麗華さんの出張コンサートで笑って、歌って、盛り上がりました。

11/24 (日) 南桃原公民館にて敬老会が開催されました。



子ども会エイサー、混声合唱フォレスト、老人クラブ民踊、三線サークル、高齢者の集い (笑い福いの会)、日舞サークル、ダンスサークル (ピーチ)、青年会エイサーがステージを盛り上げました。

沖縄市包括支援センターは高齢者の総合相談、介護予防、権利擁護などさまざまな面からみなさんを応援しています。

どこに相談してよいか分からない心配ごとや悩みなどは、まず地域包括支援センターにご相談ください。



発行：沖縄市地域包括支援センター 西部南  
沖縄市山内1丁目3-25 (1F)  
☎：098-982-2020 fax：098-982-2021  
編集：城間清美・比嘉実希・石垣憲作・照喜名重寿