

やわたメディカルセンター

やわた健康スタジオ Aスタジオ

予防専用のアクティビティ健康づくり、仲間づくりで、元気をアップ!

介護予防・日常生活支援総合事業指定第1号事業（通所型サービスA）
短期集中予防サービス（短期集中型サービスC）

- 高齢者の虚弱化予防や健康増進のための アクティビティ施設です。
- 理学療法士等が、心身活動と社会生活の回復・改善を支援します。
- 要支援認定者、総合事業対象者の方がご利用できます。

避難者への介護予防支援活動

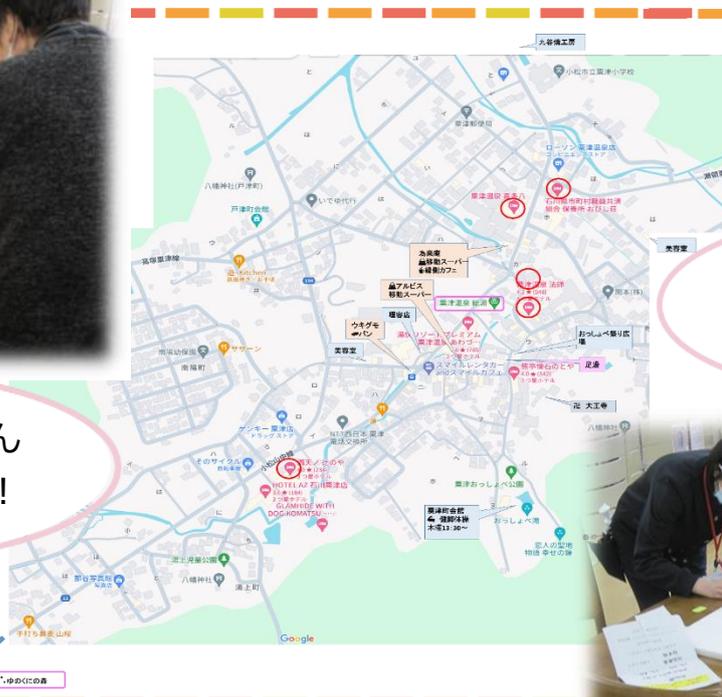
やわた健康スタジオでは、能登半島地震で被災し、粟津の温泉施設に二次避難されている方を対象に、**毎週土曜日**に健康スタジオでの活動支援を開始しました！！

粟津温泉 お勧めスポット

避難されている方に向け、粟津温泉周辺のお勧めスポットを地元の方を中心に教えていただき、ガイドマップを作成しました！



ここのお蕎麦屋さん
有名なところだよ！



このパン屋さんは
美味しいよ！！



避難されている方のお声
お蕎麦好きだから今度行ってみようかな♪

いざという時のために“防災・避難”について考えましょう

- ☑ 避難先の場所を確認
 - いつ（避難警告の程度）・どう（時間帯に応じて誰に援助を求めるか）逃げるかあらかじめ家族で相談



- ☑ 避難先までの移動方法
 - ・距離…歩いて行ける？補助具必要？
 - ・動作…避難先や移動途中の段差の上り下り、床の立ち座りの時に必要な援助を人に伝えられる？

- ・不安な方は通所利用時に動作を一緒に確認してみましよう。
- ・自分だけ、家族だけで何とかしようとせず、必要な援助を人にお願いできるようにしておきましょう。
例) 必要な援助方法をお薬手帳にメモしておく 等



- ☑ 非常用持ち出し袋の準備
 - 平時に実際に持って、避難先まで移動できるか確認

- ☑ 地域の避難訓練に参加
 - 必要な援助があれば地域の方に知ってもらう
- 参考文献:地震・台風時に動けるガイド 大事な人を護る災害対策

