



令和 7年 9月 発行

発行者:砂山地域集落支援員 阿部久美子

拠点施設:めでたや 防災タブレット62-7273

住所:村上市塩谷1325-48(中央公民館内)

8月31日(日)に村上市一斉の総合防災訓練が行われました。この防災訓練は令和4年8月に起こった大雨災害と同規模の大雨を想定しています。

地震と違い、大雨による災害は、浸水や土砂災害などの被害が起こるまで、ある程度の時間的猶予があるので、自治体や気象庁などから避難指示が出された時は、速やかに行動してください。

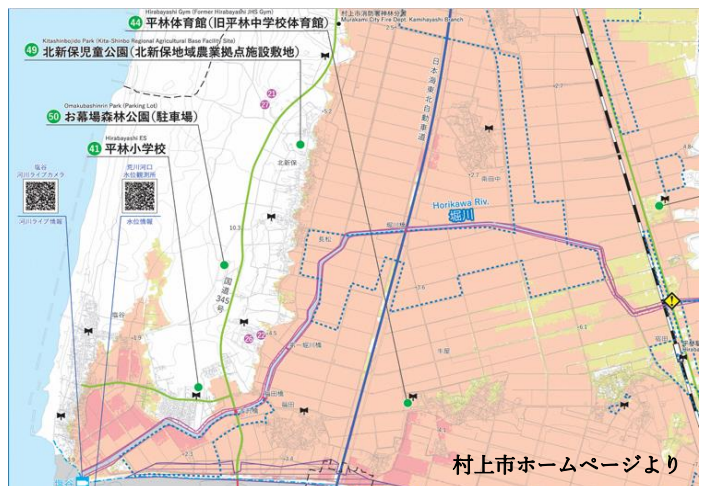


～防災ハザードマップの見方～

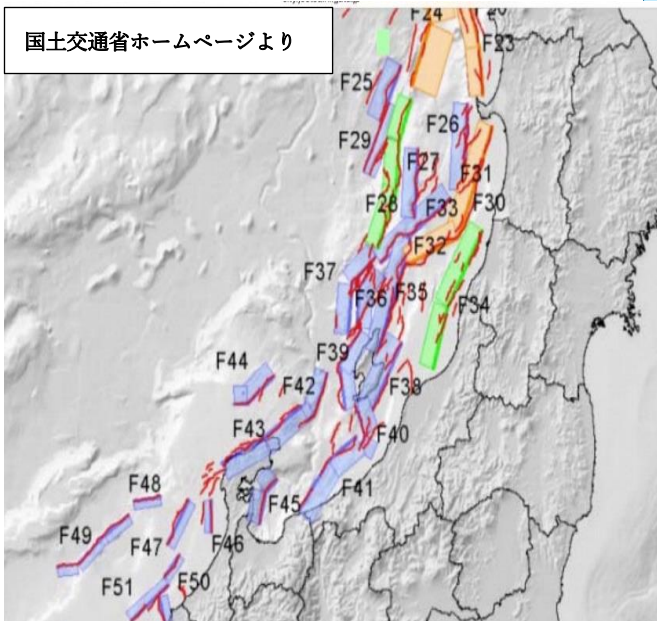
防災ハザードマップとは、地震、洪水、津波などの自然災害から身を守るため、土地の成因や地形、地盤の特徴をもとに、被害を予測し避難場所、危険区域などを地図上に表記したものです。

国や県で1000年に1度の大雨を想定した洪水浸水想定区域図を作成しこれらに基づき、村上市ではハザードマップを令和7年3月に改訂しました。

村上市の防災タブレットからも見るができます。



国土交通省ホームページより



津波ハザードマップ作成にあたっては、60か所ある断層のうち、6か所を、動くものと想定して、ハザードマップを作成。1964年6月の新潟地震より大規模な地震を想定しているそうです。

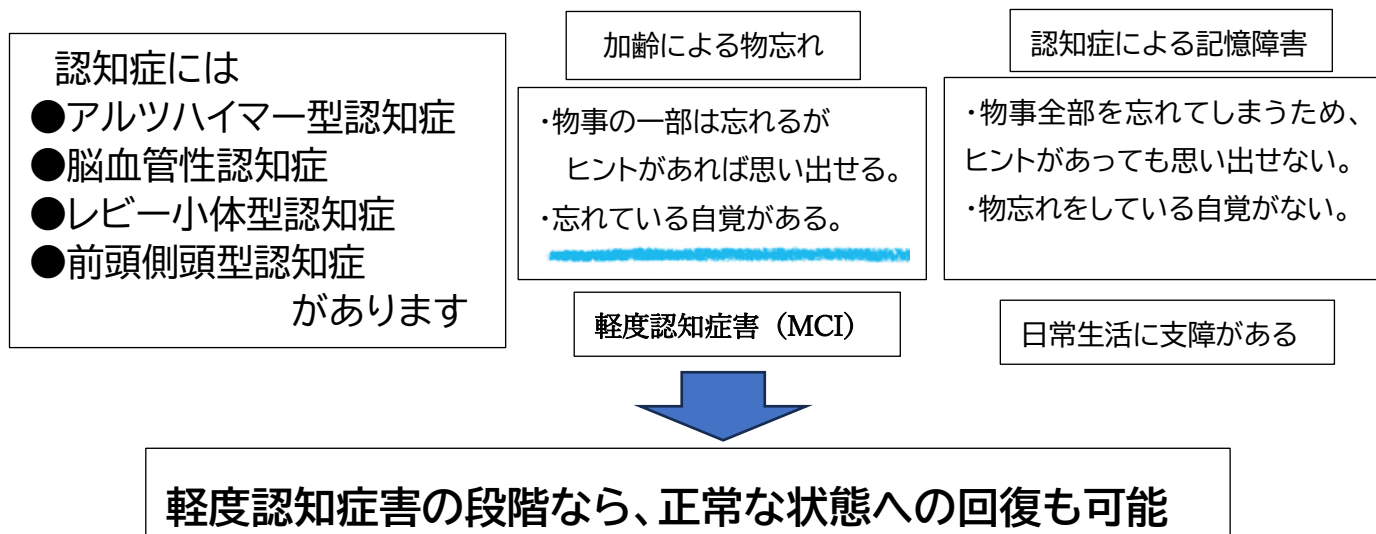
山形県	F30, F34※1
新潟県	F30, F34, F38, F39※2, F41, F42※1
富山県	F41, F45
石川県	F35※2, F41, F42, F43, F47, F49
福井県	F49, F51, F52, F53

※1:平地の平均津波高のみが最大となっている断層
※2:全海岸線の平均津波高のみが最大となっている断層

災害はいつ起こるのかわかりません。災害が起こった時、自宅にいるとは限らないので、住んでいるところ、職場や学校にどのようなリスクがあるのか事前にハザードマップを見て確認し、発災時の連絡方法など家族で確認しておき、いざという時に慌てず行動できるよう準備をしましょう。他人任せや、誰かが指示してくれるのを待つのではなく、自分や家族の命は自分達で守れるよう、早めの行動が大切であるとともに、持ち出し袋(3日分×家族の人数)や避難所の確認などの備えが大切です。

認知症予防のカギは「MCI(軽度認知障害)」の早期発見

今、ご自分が認知症だと診断されたら、皆さんどう思いますか？きっとマイナスなイメージをもち、何もできなくなる、わからなくなるのではと、不安になると思います。認知症は誰でもなる可能性がある病気です。



認知症は治療が難しいからこそ、健康な時から定期的に自分自身の認知機能を把握し、万が一認知機能に低下がみられた場合でも、早期に適切な対策をとることが大切です。

認知症の人は「何もわからない？できない？」

認知症の人は、何もわからない人ではなく、自分でもつじつまが合わないことがあり、不安な気持ちで日々過ごしています。パニックになって怒る、徘徊をするのにも必ず理由があります。怒ったり怒鳴ったりせずに話を聞き、相手の気持ちを落ち着かせるように余裕をもって対応してください。認知症の人は認知機能の衰えによって周囲への対応が難しくなるため、不安や混乱、不満などからストレスを抱えることも多くあります。常に身近で接する家族は心身ともに疲れ、余裕がなく優しくできないことも。そんな時はご近所のみなさんも、お互い様の気持ちで寄り添ってあげてください。

～認知症の人への対応～

- ・驚かせない(見守って動揺せずゆっくり笑顔で話す)
- ・急がせない(急かされるのは苦手)
- ・自尊心を傷つけない(感情はなくなっていない)



脳の機能低下で起こる症状

- ・ついさっきの事を忘れる
- ・日時や場所、人があやふや
- ・服など自分で着られなくなる
- ・うまく話せない
- ・料理などの手順がわからなくなる
- ・難しい話が苦手

認知症を予防するために

- ① 健康診断をうけましょう
- ② バランスの良い食事を心がけましょう
- ③ 有酸素運動などでリフレッシュ
- ④ 楽しくできる趣味や頭を使うことを心がけよう
- ⑤ 社会との交流、他者との交流を持ちましょう

すなやま支援員だよりについてご意見、ご要望がございましたら、お気軽にお問合せください。Eメールアドレス;sunayama.shien@gmail.com

