



能登半島地震をうけて

1月1日午後4時10分ごろ、石川県能登半島で最大震度7の揺れを観測する地震が起きました。建物の倒壊や津波の被害、地盤の隆起も確認されました。気象庁によると、石川県で震度7を観測するのは観測史上初めてだということです。

そんな中、災害関連死が問題となっています。災害関連死とは、地震や津波による直接的な死は免れたのにその後の災害によるけがや避難生活による健康状態の悪化が原因で命を落としてしまうことです。関連死につながる疾患は、ライフラインの停止をきっかけに、脱水や口内での殺菌繁殖、心身の疲労などが連鎖して起こります。肺炎などの呼吸器疾患と心筋梗塞などの循環器疾患が死因の半数を占めます。では、関連死を防ぐにはどうするか

- ① 水分を摂取する
- ② 少しでも体を動かす。
- ③ 口の中の健康を保つ

以上3点を心がけることが重要だそうです。

ペットボトルの水は飲みにくければ温めると摂取しやすい。

靴を脱いで足先の指をグーパーする。



支援物資に口腔ケア用のウェットティッシュがあれば、口の中をぬぐうことなど。
震災にあっても助かった命。大切にしたい。災害関連死対策は知識として持つておきたいですね。



企業として対策すべきこと

- ① 生命の安全確保
- ② 二次災害の防止
- ③ 事業継続
- ④ 地域貢献・地域との共生

地震は従業員の命にかかわるものです。「まだ対策していなかった」では取り返しがつきません。社内マニュアルの確認や避難訓練の実施、非常食や飲料水、ラジオといった備品・備蓄の整備など、企業として事前に出る限りの対策を心がけたいですね。



HOLD ON



活動報告



1月19日 金曜日
の練習会の様子。護身術で暴漢に襲われた時の対処法、一撃を与え逃げる練習です。



紹介します 私のストレス解消法



営業工事部課長 M・Y

私のストレス解消法であり、心の友であるテレビについて一筆書かせて頂きます。



編集後記

毎日のように能登半島地震のニュースが入り胸のつまる思いで視聴しています。ここから学ばなければいけないことがたくさんあるような気がします。

管理部 山岸

テレビはリモコンで電源さえ入れればすぐに画像、音声といった情報を提供してくれるとても便利なツールです。前回の健康法でも取り上げたテレビ体操も、模範演技と解説者のコメントのおかげで、効率良くなる確かなストレッチが出来ている気分になります。

又、お気に入りの番組はと聞かれれば、大河ドラマ、NHKのど自慢、探偵ナイトスクープといったところでしょうか。でもやはり、夕飯に何も考えずにぼーっと見るテレビが大好きです。特にこの季節はコタツの中に全身をうずめて見れば、なんと快適なことか、日々の仕事疲れが吹き飛びます。やはり、怠け者は最高です。



KDSウォークラリー 1月の結果報告



1日平均		1日平均	
1位	Y課長 12,518歩	2位	T理事 7,543歩
3位	Uさん 7,337歩	4位	K所長 7,079歩
5位	Y 5,418歩	6位	O課長代理 4,285歩
7位	T専務 3,424歩		