アミュレット
Amulette

2025年 4月号
Vol. 13.

産後ママ・子育てママ向け
産後のリカバリーなどお役立ち情報をお届けします！

発刊元：長和町保健福祉課
長和町子育て支援センター

Topic

「緊急・災害」 知っておきたいこと

今回は，からだケアとは違うお話です．

お子さまのからだのこと・病気のことで「どうしよう」ってなることたくさんありますよね．また，小さなお子さまがいる中で，災害に見舞われたら… どのような備えが必要なのでしょうか？

心配を仰ぎたくはありませんが，「いざ」という時のことを少し考えておくことで，気持ちの安心感にもつながるのではないかと思います．

そこで今回は，お子さまの病気への対応や災害時の備えについてまとめた２つの情報をご紹介します．

「教えて！ドクター」

この情報は，佐久医師会発行のものです．
佐久総合病院小児科医師中心となり作成されたものです．
是非，ママさんパパさんに知ってほしいサイトです！
著作権の関係上もありますので，こちらのサイトをご覧ください．なお，掲載許諾をいただき掲載いたします．
QRコードもしくは「教えて！ドクター」で検索してみてください．ママさんパパさんの助けになる情報ばかりです．

Google Play　App Store

「きほんのそなえ 一人ひとりのそなえ」

一昨年，災害対策の研修で「防災体験学習施設 そなエリア東京」に行ってきました．そなエリア東京は，地震災害後の支援が少ない時間を生き抜く知恵を学ぶ防災体験学習ツアー「東京直下72hTOUR」を中心とした防災体験学習施設です．
その中に，災害に対する日常の備えとしての「知恵」が紹介されていました．
QRコードからご覧ください．

きほんのそなえ　一人ひとりのそなえ

※最後までお読みいただきありがとうございます。内容については、誤解が生じないよう学術的背景等をもとに細心の注意を払っていますが、すべての方に対して、情報の正確性、完全性、有用性について保証するものではありません。可能な限り有益な情報を配信できるよう努めておりますこと、ご理解くださいますようお願いいたします。

～ けんさん から一言 ～

今回は「緊急・災害」について知っておきたい情報をお伝えしました．是非，一度はご覧いただき気持ちの安心感としてお持ちいただければと思います．

先月号でお伝えしましたが，次回より，私の専門分野でもある骨盤底筋機能や呼吸，姿勢，動作についての情報をお届けしていきます．尿もれ・頻尿など，産後よくあることと思う方もいらっしゃいますが，早めのケアが必要なんです．そのうち良くなる，いつの間にか良くなったで終わりにしないことが，これからに繋がります．

それでは、次号も楽しみにしていてくださいね。

★この記事を書いた人★

国保依田窪病院 理学療法士
山﨑 健一（けんさん）

ウィメンズヘルス・メンズヘルスの専門分野を学んでいます