

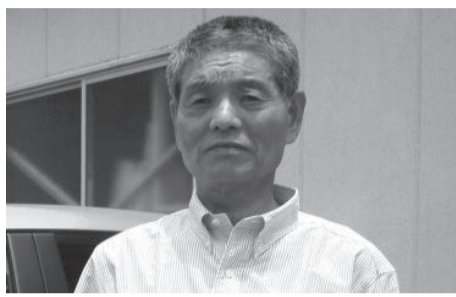
# 从全国各地赶来支援！

在福岛县内各地，从日本全国赶来了很多人正在进行支援。转达各位志愿者的心声！



NPO法人  
新潟县灾害志愿者联盟  
菅原 清香 女士

对于出生生长在宫城县的我来说，福岛是我经常去的休闲观光的场所。到目前为止因为一直生活在宫城-山形-新潟和福岛这个范围内，所以对这里有亲切感的同时，也觉得是一种缘分。今后也希望与大家一同走下去。



社会福利法人柏崎市社会福利协议会  
大掛 幸夫 先生

福岛是近邻的一个县，一年四季多有来往。人民都很亲切，富饶的风度人情让我一度非常羡慕。真没想到在如此美丽的土地上竟会发生这次惨烈的地震。我真心地希望能挥动一下「魔法之棒」让这里重新恢复到当初的模样。从今天开始的灾后重建工作过程中，我们要不浪费丝毫的时间和劳动力，将我们的经验传达出去。

## 红羽毛的秘密 同灾害志愿者中心的关系

红羽毛共同募捐活动，期待您的参与合作

进入十月以来，从各方都传来了支援之声。有很多人都在给予我们支持和援助。实际上，这个时候大家所捐出的哪怕是十元，一百元，都会对我们今后的志愿者工作提供莫大的支持。

这个策划被称作，灾害等的准备基金。每年从红色羽毛共同募集基金里面抽去百分之三十，所建立起来的基金。全国范围内最多历经3年的累积所积攒下来的这些钱，在这次东日本大地震中给受灾地区带来了极大的帮助。

因为海啸办公室没有了，在这个时候利用准备金就可以借住临时住房。没有文具用品没有打印机什么都没有，的情况下准备金也可以派上用场。首先从县级别的共同募集基金会将钱调运到志愿者中心，在必要的方面加以使用。如此灵活的使用方法就是这项准备金所具有的优点。

从全国各地而来的支援手段，多种多样。有的是直接配送到了受灾地区，叫做义援金。有的叫做支援金，是捐赠给受灾地区所在的志愿者协会和NPO组织。而像被称作：为了自己的家园变更好，系列的 红色羽毛共同募集金，则直接送向受灾村落。



从今年十月开始，与以往一样，我们也要借助红色羽毛共同募集金的协助。为了您的家园的重建，请务必支援我们。

红色羽毛中央共同募集金协会。



## 面向正在避难的各位

### 口腔的健康保护可以挽救生命。

神戸常盘大学短期大学空腔保健医学学科 教授 足立 了平

大家对于 空腔保持清洁就可以避免肺炎的发生 这样的说法 是不是熟知呢？



#### ■肺炎是老年人生命的最大威胁！

实际上肺炎对老年人来说是最可怕的疾病。在日本人的死亡病症当中癌症，心肌梗塞，脑猝死，之后第四位便是肺炎了。特别是高龄人当中肺炎成为了死亡第一病症，所以对于老年人来说肺炎是夺取生命的罪魁祸首。

在患有肺炎的老年人当中，有百分之八十的老年人患的是叫做误吸性肺炎。所谓的误吸指的是，误食误饮之类行为所导致，食物和唾液没有通过应有的食道而是进入了气管。误吸性肺炎多发生在夜间，由于唾沫误进入了气管进而带着病菌进入肺内，从而引起了细菌的增生，进而引起发病。因此，对于误食等行为反射技能偏低，体能地下的老年人来说是最容易发生的。

要想预防误吸性肺炎，①使用牙刷以及漱口剂（漱口剂）尽量减少牙齿表面以及口腔中的病原菌。②确实射入营养，以防止体力的低下是最重要的手段。

#### ■灾难发生时会增加肺炎的发生！

这一次的大地震中，刚开始很多受灾群众经历了用水不足的问题。与生命息息相关的水源都很难确保的情况之下，连刷牙都这类事情想都不能想了。我们也早在16年前的阪神淡路大地震中经历了同样的事情。当时大家都不知道口腔中小小的微生物病菌能成为肺炎的病因，连我们这些牙科医生都以为人不刷牙总不至于会致死。结果，当时避难所的很多老年人都因为肺炎而去世了。这不是地震和海啸所直接导致的死亡，这被称为因灾后的一系列内科疾病而发生的死亡，也就是所谓的关联死。在阪神淡路大地震中关联死亡人数高达1000人，其中基本上都是老年人。细分的话，其中肺炎占24%是最多的。事实上，平成7年的神户市人口中因肺炎而死亡的人数是十年间最多的。我们认为，很多人都是因为水资源不足而空腔保健不到位从而导致了病原菌的增加，最后发展成了“误吸性肺炎”的。

#### ■保持空腔卫生预防肺炎！

那么，灾害时期要如何预防误吸性肺炎的发生呢？在刚才列举的两点中，②中所谓的提高营养状态，因为在大规模灾难当中运送物资可能会比较困难①中所说的“口腔以及牙齿的清洁”，用少量的水就可以做到。平时，如果护理设施等彻底清理了的话可以降低40%的肺炎发病率，这在灾害时期的避难所也是可以办到的。除此以外，关联死也可能是因为压力大以及身体活动不足而导致高血压、糖尿病等病的恶化所造成的。除了保持口腔卫生以外，充分的睡眠和运动，以及按时服用药物也是必不可少的。

#### 口腔保健的注意事项

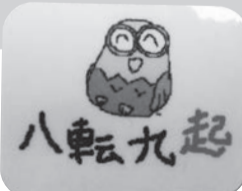
- 1) 尽量用牙刷刷牙。电动牙刷也是可以的，但是漱口就不太方便了。
- 2) 舌头和口腔壁的粘膜也要用柔软的牙刷去清洁。有污垢的不光是牙齿而已。
- 3) 假牙也要用牙刷清洗。经常使用而放置不管的假牙也会成为病原菌的温床。
- 4) 口腔卫生的保健理想的话要在每一餐之后进行。睡前清理也是很有效果的。
- 5) 灾害时期的口腔保健，不等同于虫牙和牙周炎的治疗。作为“对于老年人至关重要的保健”大家都要铭记在心。

最后，我们在神户，真心期待受灾地区能尽早一天复兴，受灾人民都能健健康康。

## 饱含了人们的心意的，各地来的救援物资登场。

### ●饱含了人们的心意的，各地来的救援物资登场。

会津若松市社会福利协议会的职员做成的。这叫做“奋起小法师”，是会津的民间艺术品，寓意在它集合了象征的幸福的“ふくろう”为一身（这个ふく指的既是福岛得ふく，也是幸福读音中的ふく，也是复兴俩字中的ふく）。因为地震之后又发生了海啸，受灾地遭受了更大的挫折，所以原本的“七转八起”，就被大家改编成了“遭受了八次挫折我们也要在第九次的时候站起来！”新的含义。



### ●新地的 标签和徽章

这是新地市灾害志愿者中心与“身在何方心系新地”协会（一批20, 30岁左右的由新地出身的年轻人组成的）共同完成的。它表达了“感谢大家对新地的帮助”的谢意，以及“请大家以后都会继续关心新地”的诚意。在新地工作的志愿者们每个人都会分发一个。



## 编后记

在A市工作的一名志愿者听说“B市的志愿者缺人手”，就从A市骑着自行车赶了15公里来到了B市。不是距离远近的问题，而是这样的诚意实在太令人感动了。（あだ



## 赤い羽根共同募金



福岛，加油！

请通过网页参看最新信息！  
<http://www.pref-f-svc.org>

