

**Chegam pessoas de todo o país para dar força às vítimas!**

Pessoas de todo o país vêm para dar força às vítimas da província de Fukushima. Vamos apresentar mensagens dessas pessoas.



NPO  
Rede de Voluntários em Caso de Desastres de Niigata  
**Sra. Sayaka SUGAWARA**

Eu, que nasci e cresci em Miyagi, Fukushima era um local próximo a ponto de fazer até turismo. Até agora, como vivi em torno de Miyagi → Yamagata → Niigata e Fukushima, me sinto íntima e com laços muito fortes com o local. Desejo sinceramente poder seguir com todos juntos.



Conselho de Bem-Estar Social da  
Cidade de Kashiwazaki  
**Sr. Yukio OHGAKE**

A província de Fukushima fica aqui do lado e, a cada virada da estação do ano, eu sempre ia lá passear. Sempre tinha inveja das pessoas que são gentis e da sua bela paisagem verde. Terremoto nesse belo lugar... Quantas vezes pedi para que uma "varinha mágica" fizesse voltar tudo como era antes. Gostaria de transmitir nossa experiência para que não haja, dentro do possível, perda de tempo e de esforço para a reconstrução.

**Segredo de "Akai Hane" (Pena Vermelha)  
~ Relacionamento com os Centros de Voluntários**

"Pedimos colaboração para Doações do Akai Hane!"

Este convite que se ouve por todos os lados desde o início de outubro. Tenho certeza de que muitos colaboraram com as doações. Na verdade, os 10-ienes, 100-ienes que todos colocaram no cofrinho, hoje, é o dinheiro que tem ajudado cada Centro de Voluntários contra Desastres.

Mecanismo chamado "Reserva para Desastres". Do dinheiro arrecadado no "Doações do Akai Hane", anualmente estávamos guardando 3% para no caso de alguma emergência. Este dinheiro que conseguimos guardar por 3 anos, em todo o país, é que tem ajudado as regiões prejudicadas por este grande terremoto do leste japonês.

"O escritório sumiu com o tsunami" – alugou-se um pré-fabricado usando o dinheiro da reserva. "Não temos artigos de papelaria e nem cópias" – até neste caso, o dinheiro da reserva foi aproveitado. Primeiro, a Associação de Doações de cada província envia o dinheiro para o Centro de Voluntários em Caso de Desastres, e vai usando sempre que for necessário. Este uso flexível do dinheiro é um dos pontos fortes desta reserva.

O apoio de todas as partes do país vem chegando nas mais variadas formas. Dinheiro que chega diretamente para as vítimas é a "doação". Para ongs e voluntários que prestam ajuda às vítimas é o "auxílio". E as contribuições para Doações do Akai Hane do "Mecanismo para Melhorar sua Região" está chegando nas cidades prejudicadas. Pode ser que esse "dinheiro da reserva" seja a união para que a sua cidade e a minha cidade se tornem um só, a de "todos".

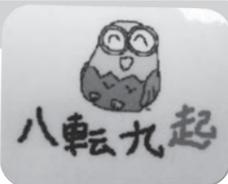


Este ano, a partir de outubro, estaremos pedindo a sua colaboração, como sempre fizemos, para "Doações do Akai Hane". Colabore com as doações que ligam a sua cidade com as cidades prejudicadas.

Associação Central de Doações do Akai Hane

**Com carinho... Em cena, artigos de apoio de cada região****● Adesivo "Hachitenkyuki"**

Elaborado pelos funcionários do Conselho de Bem-Estar Social de Aizuwakamatsu-shi. É um mascote originado da fusão do "monge que não cai" chamado "Okiagari-koboshi", artesanato de Aizu, com a CORUJA ("fukurou") que traz felicidade (trocadilho com "fuku" de Fukushima, de "koufuku" [felicidade] e "fukkou" [reconstrução]). "Hachitenkyuki" significa "mesmo caindo oito vezes, vamos nos levantar nove vezes!", uma alusão ao provérbio "Nana korobi Ya-oki" (caindo sete vezes, levanta-se oito), devido à sucessão de desgraças (terremoto, tsunami, radiação nuclear).

**● Adesivos & Bótons de Shinchi**

É um projeto formado pelo Centro de Voluntários em Caso de Desastres de Shinchi-machi e a "Associação que Recorda Shinchi-machi de Qualquer Lugar" (pessoas na faixa entre 20 a 30 anos nascidas em Shinchi-machi). Parece que estão sendo distribuídos aos voluntários que ajudaram em Shinchi-machi, como forma de agradecimento por terem ajudado Shinchi-machi e, com o pedido de que "continuem a pensar por Shinchi-machi".

**Para as pessoas que estão nos abrigos****Os cuidados com a boca salvam sua vida!**

Professor Ryohei ADACHI do Departamento de Saúde Oral, Faculdade de Curta Duração, Universidade Tokiwa de Kobe

Vocês sabem que "se cuidarem bem da boca podem prevenir a pneumonia?"

**A pneumonia é o maior inimigo que tira a vida dos idosos!**

De fato, a pneumonia é a doença que mais assusta os idosos. Dentre as causas de morte dos japoneses, a pneumonia está em 4º lugar, depois do câncer, infarto do miocárdio e acidente vascular cerebral, e isso vem aumentando a cada dia. A pneumonia é, especialmente para os idosos acima de 75 anos, a 1ª causa de morte e é a maior doença que tira a vida dos idosos.

Cerca de 80% da pneumonia dos idosos é a "goensei-haien ou pneumonia por aspiração". "Goen" seria "aspirar e engolir por engano", ou seja, os alimentos e saliva que têm que passar pelo esôfago acabam entrando na traqueia. A "pneumonia por aspiração", em sua maioria, ocorre à noite quando a bactéria causadora de doenças durante a salivagem entra nos pulmões através da traqueia, proliferando e ocasionando a doença. Por isso, a ocorrência é maior em idosos porque o reflexo de engolir cai e, mais ainda, quando a resistência do organismo cai.

Para prevenir a "pneumonia por aspiração" é importante: 1) Com ajuda da escova dental e do remédio para bochecho, diminuir as bactérias da superfície da dentadura e de dentro da boca; 2) Ingerir muitos nutrientes para não permitir que a resistência do organismo caia.

**Casos de pneumonia aumenta durante os desastres!**

Bem, imagino que, com este grande terremoto, as vítimas tenham experienciado, no primeiro momento, a extrema escassez de água. Imagino que, dentro de uma situação em que prover-se de água, necessária para a vida, era sofrido, escovar os dentes devia ser impensável. Nós também passamos por isso no Grande Terremoto de Hanshin-Awaji, 16 anos atrás. Como ninguém sabia que a causa da pneumonia eram as bactérias de dentro da boca, nós, dentistas, pensávamos que a não escovação dos dentes não mataria ninguém. Resultado disso, muitos idosos dos abrigos faleceram de pneumonia. Diz-se morte relacionada (morte relacionada a terremotos) o fato de as mortes pós-terremoto serem ocasionadas por doenças vinculadas ao terremoto, e não à morte causada diretamente pelo terremoto ou tsunami. No caso do terremoto de Hanshin-Awaji, esse número era de 1000 pessoas, e sua grande maioria era idosos. Vendo os detalhes, a morte por pneumonia abrange 24%. Na verdade, o número de mortes por pneumonia em Kobe, por cerca de 10 anos seguintes a 1995, saltava grandemente. E nós achamos que a maioria da pneumonia era a chamada "pneumonia por aspiração", causada pela proliferação de bactérias dentro da boca suja, devido à escassez de água.

**Higiene da boca, prevenção da pneumonia!**

Então, o que fazer para prevenir a "pneumonia por aspiração" provocada durante o período de desastre? Dos 2 procedimentos citados anteriormente, o número 2), para melhorar a condição nutricional é muito difícil devido à dificuldade de os mantimentos alcançarem a todos, mas o de número 1), "limpeza da boca e da dentadura", mesmo com um pouco de água é possível. Normalmente, em instalações para idosos, quando realiza-se exaustivamente a higiene bucal, sabe-se que é possível diminuir a incidência de pneumonia em até 40%. Imagina-se que deva ser o mesmo em abrigos para desastres. Nas mortes relacionadas, também são levantadas como causas o estresse, a vida sedentária e o agravamento da pressão alta e diabetes. Vamos tomar cuidado com a higiene bucal, além de dormir bem, fazer exercícios físicos e não esquecer de tomar remédios.

**Pontos para a higiene bucal**

- 1) Use a escova dental, sempre que possível.  
A escova dental elétrica também pode ser usada, mas apenas bochechos não é suficiente.
- 2) Vamos escovar a língua e a parte interna das bochechas com uma escova macia. Não é só os dentes que sujam.
- 3) Vamos escovar a dentadura com escova. Dizem que a dentadura largada dentro da boca é viveiro de bactérias.
- 4) Realizar a higiene bucal depois de cada refeição é ideal mas, fazê-la antes de dormir também é eficiente.
- 5) A higiene bucal em caso de desastres não é prevenção de cárie e nem de periodontia. Tenha em mente que é "Cuidados para Proteger a Vida dos Idosos".

Por último, Kobe envia orações para que as áreas prejudicadas se reergam o mais rápido possível e que as vítimas consigam preservar a saúde.

**Nota do editor**

Alguns voluntários que iriam ajudar na cidade A, ouviram "está faltando voluntários na cidade B" e, da cidade A pegaram a bicicleta, percorreram 15Km e vieram para a cidade B. A distância não foi nem problema; fiquei muito impressionado com esse espírito. (Adachi)



赤い羽根共同募金



Força Japão!  
Força Tohoku!

Força Fukushima!!

Verifique as últimas informações pela Homepage!  
<http://www.pref-f-svc.org>

