



房総沖で細かい地震が頻発し、大阪では震度6弱という大地震が発生、日本中どこにいても危ない状況で、日ごろの備えが大切と痛感させられました。6月9日、交流センターで50人が参加して日赤の講師による講習会が開催されました。テーマは「災害が起きた時に～あなたが支援できること～」と同時開催で「個人（家庭）のできる防災対策」をテーマに展示を行いました。

災害が高齢者に及ぼす影響

災害は人々の生命や財産に多くの被害を与えますが、同時に心にも大きな傷を残します。特に高齢者は突然の災害でこれまで築いたすべてのものを失うショックに直面し、加えて環境変化も心に大きな影響を与えます。（講習会資料より）



どのように支援すればいいか

●一人にさせておかない。 頑張れではなく 一よりそうー ことが大切です。

●避難所生活では特にトイレを我慢しがちです。

そのため水分を取ることが少なめになり、脱水症をおこすなど体を壊す原因になります。1日の水分摂取量は2.5ℓです、これを食事で1ℓ、飲み物で1.5ℓは取りたいところです。

●気をつけたい病気や症状としては生活不活発病、風邪、インフルエンザ、脱水、食中毒など。

●避難所ではエコノミー症候群にならないように運動をするのが良いです。例えば足の指、足首の運動など。

災害等で多数傷病者が発生したとき

大きな災害では自分たちのところへすぐには救急車や消防が来てくれない可能性が大きくなります、しかも沢山の傷病者が出ているような場合、今いる人で少しでも傷病者の様子を把握（トリアージ）しておくのと救急隊が来た時に大変助かることとなります。

本格的なトリアージは研修を受けて訓練を積んだ資格のある人しかできません。

私たちにできること

●観察すること 1. 反応はありますか 2. 呼吸はありますか 3. 目、手足は動かせますか

➡ 救急隊が来た時、それらを伝えてください。

その他、①傷病者の搬送の仕方、②吐しゃを防ぐ回復体位の取り方、③毛布を使ったガウンの作り方、④風呂敷2枚を使ったリュックの作り方、⑤お湯で暖かいタオルを作り体の清拭の仕方 等の講習をしました。

展示について ーテーマ「個人のできる防災対策」ー

●防災意識を持つということ

防災対策は、自分でできることは自分でやるということがまず大切になってきます。

自分でやるという時には、一人一人がどれだけの防災意識を持っているかということが大事ですが、その防災意識というのはどのように育つのでしょうか。

- 1 防災に対して知識を持つこと（竜巻はどのように起こる、竜巻の時どうするなど）
- 2 防災の重要性を理解すること
- 3 そして行動すること（自分の家の装備をする、訓練に参加するなど）

●備蓄品の考え方

1 今年度は特に非常時の持ち出し品について提案してみました。

A 枕元に置いておくもの（袋に入れて準備する）

B 先ずは1日、2日間でも外にいないといけない時の為に（命を守る）非常に持ち出すもの特に高齢者の方は薬、お薬手帳、眼鏡、入れ歯、杖 などをお忘れなく

2 日常備蓄という考え方

わざわざ備蓄品を買い求めるのではなく、いつも使っているものを少し多めに備えることです

●個人の住宅の装備（ご自分の家を考えてください）

1 住宅用火災警報器の設置率は調査の結果、桜ニュータウンは90%ということになっていますが、設置していますか？ 手元に置いていませんか。

本体、電池とも耐用年数は10年が多い。あなたのお宅は取り付けから何年？

2 大きな家具が倒れないようにつっかい棒は付いていますか（先日の大阪の地震では本棚の下敷きになって命を落とした人がいました！）

3 手持ち用消火器は持っていますか

4 逃げ道に大きなものは倒れてきませんか

5 家が壊れないように耐震補強していますか

非常時持ち出し品、備蓄品

参考：自主防災委員会2018.1
|つくば市危機管理課|
東京防災 備えるip

①すぐ持って逃げる物（まず命を守るため）（第1次持ち出し品）

A 寝室枕元に置くもの
（ビニールポーチ等に入れて）

B 玄関に置くもの
（リュックや袋に入れて）

○懐中電灯（LEDだと良い、予備電池も）
○めがね
○軍手
○笛（ホイッスル）
○簡易スリッパ
○持病薬（3日分～）吸入薬忘れずに
○（入れ歯）

○食料：飲料水（500ml～）非常食（クッキー、ゲル状食品、缶詰等）
○貴重品：現金（小銭も）、鍵、証書類 母子手帳、お薬手帳（免許証、健康保険証）
○便利品：携帯電話、雨具（カッパ、傘）杖、使い捨てカイロ、ライター、マッチ、携帯用ラジオ、ナイフ
○衣類：帽子、ジャンパー、タオル、下着
○その他

「日常備蓄」を進めましょう



ここまで読んで、「そうだ！自分の考えを見直そうと考えた方」防災意識が高まったと考えてください。 もう一步、防災員になってください。

防災クイズ ②

震災時の行動として間違っているのは、右の図のAからDのうちどれでしょう？答えは本号のどこかにあります。



豊島区公式ホームページより

桜ニュータウンの防災員として、あなたを必要としています！

※防災員としてご協力をお願いします。協力いただける方は、下記宛にお名前と班名、メールアドレス（あれば）をご連絡いただきますようお願いいたします。お待ちしております。

（連絡先）副防災長 但野（中4班）中澤（中1班）または 自主防災組織本部 bosai_hq@sakurant.org

自分の命は自分で守る 我々の街桜ニュータウンは住民みんなで守る