

「災害に備える」

地震や津波などの自然災害は、時として、想像を超える力で襲ってきます。しかし、日頃から防災対策しておくことで、被害を少なくすることはできます。

家の中の安全対策のポイントは？

阪神・淡路大震災や新潟県中越地震などでは、多くの方が倒れてきた家具の下敷きになって亡くなったり、大けがをしたりしました。大地震が発生したときには、「家具は必ず、倒れるもの」と考えて、防災対策を講じておく必要があります。家具は転倒したりしないように、壁に固定するなどの対策をしておきましょう。

また、手の届くところに、懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておきましょう。懐中電灯は停電による暗闇を歩くときの必需品です。スリッパは割れたガラスなどの破片で足をけがをするのを防ぎます。

ホイッスルは建物や家具の下敷きになった場合に救助を求めるためのもので、少しの息でもホイッスル音が出るので、救助する際の生息の目安になります。



ライフラインの停止や避難への備えは？

大災害が発生したときには、電気やガス、水道、通信などのライフラインが止まってしまう可能性があります。ライフラインが止まっても自力で生活できるよう、普段から飲料水や非常食などを備蓄しておくことが大切です。避難所生活に必要なもの(非常用持ち出し品)をリュックサックに詰めておき、いつでもすぐに持ち出せるように備えておきましょう。

非常持ち出し品の例・

飲料水・食料品・貴重品(預金通帳、印鑑、現金、健康保険証など)・救急用品(ばんそうこう、包帯、消毒液、常備薬、体温計など)・ヘルメット・マスク・軍手・懐中電灯・衣類・携帯ラジオ・予備電池など

高齢者に必要な物 入れ歯 眼鏡 補聴器 杖 普段のまれているお薬 お薬手帳

安否情報の確認方法を家族で決めておく

家族がそれぞれ別々の場所にいるときに、災害が発生したときには、お互いの安否を確認できるように、日頃から安否確認の方法や集合場所などを家族で話し合っておきましょう。

安否確認には、「災害用伝言ダイヤル(171)」、携帯電話のインターネットサービスを利用した「災害用伝言板」などのサービスを利用しましょう。



災害用伝言ダイヤル メッセージを録音、再生できる伝言ダイヤルを活用

「171」にダイヤルし「1」で録音 「2」で再生できます 体験利用日(毎月1日、15日など)

ご家族で試しておくとい良いでしょう

発行担当：社会福祉法人練馬区社会福祉事業団デイサービス看護担当者会 山岸 佳奈子