



9月1日は防災の日 なごみカフェ vol.17



訪問看護ステーションなごみ

〒516-0077

三重県伊勢市宮町 2 丁目 4-14

☎ 0596-65-5031

外に出ればまだまだ汗ばむ季節ではありますが、少しずつ秋の訪れを感じる時期となりました。

みなさん夏の疲れはでていないでしょうか？

さて、9月1日は「防災の日」です。豪雨や地震による災害が毎年のように発生しておりますが、今回はいざという時に要介護者がいる家庭ではどのような準備をしておけばよいかを紹介しております。

日頃からの安心につなげる為に、ぜひお読みください。

～ 5 つ の 災 害 対 策 ～



1 非常食と水の備蓄

電気・水道・ガスなどのライフラインが止まる恐れがあります。備蓄品は賞味期限の管理が難しいので、普段から使うものを多めに置いておき、賞味期限が近くなったものから食べ、食べたらいきなり買い足すと管理がしやすいです。1週間分を用意するのが望ましいとされています。



2 非常用持ち出し品の準備

両手が使えるようにリュックやショルダーバックにまとめましょう。高齢者であれば紙パンツ、杖、補聴器、入れ歯、入れ歯用洗浄剤、吸水パッド、デリケートゾーン洗浄剤、お薬手帳を用意しておくことでより安心です。

3 自宅を安全な場所にする

- ・家の外に出るまでの避難ルートに物を置かないようにする・物が多ければ多いほど、落下や火災、通路を防ぐなどの危険が増えます。
- ・大きな家具は固定する・L字金具や突っ張り棒等を使用し、家具の転倒を防ぎましょう。
- ・避難時にすることを玄関などに貼っておく・ガスの元栓を閉める、ブレーカーを落とす、防災セットをもつなど



4 避難方法、避難場所、連絡方法を確認しておく

「いつ、どんなことに気を付けながら、どのルートを使って、どこに避難するか」を確認しましょう。確認して決まったことは、家族内で共有する事も大切です。

5 防災イベントや避難訓練に参加してみましょう

- ・地域の避難訓練に参加することで、防災の知識が身につくだけでなく、そこにどんな人が住んでいるのかが分かってもらえて、災害時に誘導やサポートをしてもらえる可能性が高くなります。

「これくらいなら大丈夫」は危険！

私たちは大雨や地震などで避難警報がでても

「これくらいなら大丈夫」「たいしたことない」と楽観的に考えてしまうことがあります。

自分や家族の身を守るために、危険を察知したら率先して避難しましょう。

