

日々の備えと災害時の生活・健康管理

災害はいつ起こるかわかりません。実際に起きた時のイメージを膨らませてみましょう。

そして、対策を考え、準備をしておくことが重要です。

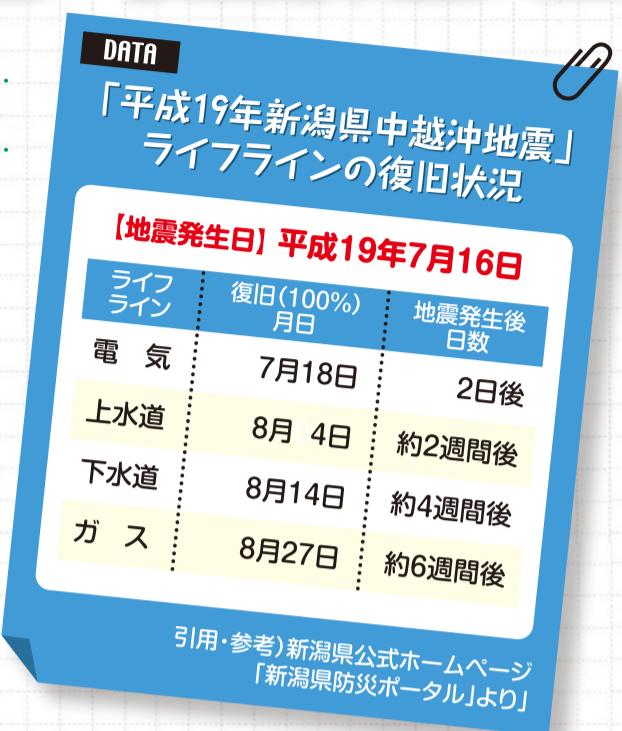


1人1日
2~3リットル
×
3日分
||
6~9リットル

が備蓄の目安です



- ◆水が流れないトイレにビニール袋を敷いて使うこともできます。
- ◆1人1回1袋ごとに処理するのが良いとされています。
- ◆また、袋の中でゼリー化出来る製品を使用すると、後処理が比較的容易になります。
- ◆ビニール袋にオムツを敷いておくのも良いでしょう。
- ◆何もなければ新聞紙で代用しましょう。



◆災害時の食事の傾向



保存食や炊き出し食・弁当は、一般に**保存や食中毒防止のために塩分や油分が多く使用**されています。揚げ物中心のおかずや、支援物資もインスタント食品、菓子パン、チョコレートなどの**高カロリー傾向**にあります。このような食事の取りすぎは ★体重が増加する可能性 ★糖尿病、高血圧などの病気を誘発したり悪化させる可能性 …等があります。

★POINT★ 食べ方の工夫(一例)

- ◆配膳時、量を減らしてもらう
- ◆衣をはがして食べる
- ◆お味噌汁の味付けが濃い場合、野菜類を先に食べ揚げ物は最後にする
- ◆お味噌汁の味付けが濃い場合、具だけ食べて汁は残す
- ◆腹八分目を心がける

【あると便利な道具】

- ◆卓上カセットコンロ
- ◆卓上IH調理器
- ◆キッチンハサミ
- ◆ジッパー付ビニール袋

…などがあると調理ができます。

【あると便利な食材】

- ◆缶詰
- ◆レトルト食品
- ◆無洗米、おもち
- ◆缶切り不要のプルトップが便利
- ◆お湯や水を注ぐだけで調理が出来る製品もあります

離乳食・きざみ食、軟らかい食事の作り方

離乳食が必要なお子さんや、年配の方など軟らかい食事が必要な方に役立ちます。

①ごはんを軟らかくしたいとき

お味噌汁などのスープ類と混ぜスプーンやジッパー付きビニール袋で潰す

②味噌汁を乳幼児や年配の方に飲ませたいとき

いつもより塩辛い様であれば、お湯か水(ミネラルウォーター)をたず

③パンが出されたら

ちぎって、牛乳や野菜ジュースなどと混ぜる



④きざみたいとき

ビニール袋に食べ物を入れ、お箸やスプーン・フォークの柄で袋の上から押し切りする



持病のある方へ

◆くすり(処方薬)について

災害に備え、いつも飲んでいる薬を持ち出せるよう準備しておきましょう。また、一緒にくすりの説明書を保管しておきましょう。

被災後、いつもの薬がなくなった場合は、救護所などで相談しましょう。

◆食事について

治療食の備蓄を忘れずに準備しておきましょう。

◆手洗い・うがいをしましょう

避難所での集団生活は、風邪や食中毒など感染症が発生しやすい環境となります。集団生活では感染予防が大切です。手洗い・うがいを習慣にしましょう。



手洗い

うがい

水が使えないことがありますウエットティッシュやアルコールを含んだ手指消毒剤などにて清潔に心がけましょう。

被災を受けた自宅のあとかたづけなど清掃時に発生するほこり等にも注意しましょう。



避難所や地域で行われる

- ◆ラジオ体操やストレッチ
- ◆散歩 ◆お茶会 …等

催しに積極的に参加しましょう! 気分転換にもなります!

【ストレッチ】

筋肉を引っ張ってのばす運動。

ラジオ体操はこのストレッチ運動が沢山盛り込まれています。全身の血行が良くなり内蔵の動きが促進されます。



【お茶会】

水分摂取が少ないと、便秘や脱水、夏場は熱中症になる恐れがあります。

お茶会で気分転換をしながら水分を取りましょう!