

### 災害対策

近年、地震・水害・台風被害など自然災害が頻発して、各自での対策が求められており、準備はされているとは思いますが、今一度確認してはいかがでしょうか。

### 備蓄

「南海トラフ地震」が起こった場合は7日程度、その他でも家族が3日程度は生きていける備えが必要とされています。水は一人1日3リットル必要と言われています。

### <9割程度復旧するまでの日数>

	東日本大震災	阪神淡路大震災
電気	6日	2日
水道	24日	37日
ガス	34日	61日

電気・水道・ガスの順に復旧していくことが多いようです。生活でガスの使用が多い家庭は、復旧に時間がかかるため電気コンロやガスコンロとガスボンベなどの備蓄も必要です。

### その他あつた方がよい物(例)

- ・薬：家族の飲んでいる薬も確認しておきましょう。
- ・メガネ：100円ショップのものでもよい。
- ・オムツや生理用品：トイレの問題も多くなります。傷の保護にも利用可能。日頃から少し多めに買っておきましょう。
- ・サラシやタオル：皿を洗わずに済む、傷口の保護など用途色々。
- ・ウェットティッシュ：手だけでなく、お風呂に入れない体をふくなどでも便利です。
- ・慣れた靴：抱えられて逃げた場合などに避難先で必要。
- ・ビニールかっぱ：雨をしのぐだけでなく、保温効果もあります。

### 地震

地震の怖さは、火災と建物の倒壊、家具の倒れこみであり、命や体に大きなダメージを与えます。対策を行うことで、被害を軽減しましょう。

### 火災



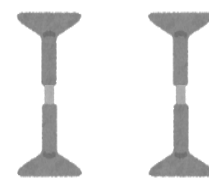
地震での火災は地震で家のものが散乱しストーブなどと燃え、電気がショートするなどから発生したり、破損したストーブなどが作動して発火したものが多くみられたようです。

- ・非難する時は(可能なら)ブレーカーを落とす。
- ・消火器の使い方と使用期限を確認。
- ・消火が難しいとわかったらすぐに避難。



### 倒壊

家が倒壊しなくても、家具が倒れてケガや命を失う方もいます。対策をしっかりとすることが重要です。家具の固定を行うことが可能です。



- ・食器棚などの扉の固定
- ・食器が飛び出てこないよう地震に反応して扉がロックする器具が一つ1500円程度で購入可能です。
- ・エアコンの下に寝ないようせめて頭の上を落ちてこないように寝る場所を考えましょう。

### 避難

なにはともあれ、早めに非難を心がけましょう。避難場所の確認をお願いします。

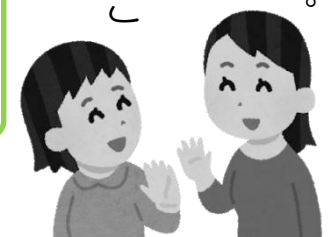
### 一期一会

杉田さんの言う通り。準備万端、早めの非難を。今回もありがとうございます。



### 近所さんとあいさつ

「遠くの親戚より近くの他人」。まさに非常時は近所同士で助けあいが必要です。「顔見知り」「ご近所さん」大切にですね。



### 特別号発行のきっかけ

リハ便りではなぜ災害対策?と思われる方もいらっしゃるかもしれませんが、内容も不十分であり、確かに関係ない物ですが、あるきっかけがあった事で作成することを決めました。

それは、北海道地震があった次の日、デイケアの利用者さんを迎えに行ったら、その方のご近所さんが「〇〇さん、ここで地震とかがあったら不安かもしれないけど、私が絶対連れて逃げるから安心してください!」と声をかけられていたのです。感動で思わず胸が熱くなりました。

自分達に今、何かできることは...。そこで、まずは日頃出している新聞が活用できないかということになりました。災害を避ける事はできませんが、準備している事で、被害が少なくなり、周囲を思いやる気持ちの余裕が生まれ、災害を乗り越える力が少しでも多くなるのではないかと考えたのです。今後も、リハ便りの中で、災害時の豆知識などを掲載していきたいと考えています。考えたこともありませんが、今一度、備えをお願いしませう。この新聞を見て、少しでも備えを考え直す機会となれば幸いです。そして、災害に合っても、多くの方が、無事であることを祈っています。