

メディケア・くれ便り



今年梅雨の期間が短かったですが、近年日本では、梅雨の時期に梅雨前線が停滞し、しばしば大雨を降らせます。また、10月頃まで台風の接近・上陸が多くなり、大雨、洪水、暴風、高潮などがもたらされます。傾斜の急な山や川が多い日本では、大雨や台風によるがけ崩れや土石流、川の氾濫などが発生しやすく、人の生命を脅かすような自然災害が毎年のように発生しており、さらに日本では少子高齢化の影響により、近年では高齢者の被災率が高くなってきています。自力で避難することが難しい高齢者は、日頃から災害に対する心構えや備えをしておくことが重要です。

災害が来る前に確認しておこう！

◎家の中の安全対策

窓ガラスが強風などで割れた時のために飛散防止フィルムを貼っておく
いざという時、安全に避難できるように、通路や出入り口には物を置かないようにする

◎家の外回り

《ベランダ》物干し竿などは強風で飛ばされないように下ろしておく
窓からの避難経路を確保するために、余計なものは片付ける
《庭や外回り》庭木などは飛ばされないように固定する
植木鉢は強風で飛ばされないように家の中へ移動させておく
屋根瓦など壊れていないか、雨どいなど枯葉や砂などがつまっていないか、事前に点検を！



日頃から地域とのつながりを大事に



高齢者の一人暮らし、または高齢者のご夫婦のみの世帯が増えていくなか、地域とのつながりが重要になっています。特に災害のときには、ご近所同士の助け合いが欠かせません。日頃からご近所の方との交流を図り、災害のときに対処してほしいことを事前に伝えておきましょう。また、いざという時に備えて、できるだけ地域の防災訓練に参加しておくことも大切です。

ハザードマップをチェック

市区町村が作成しているハザードマップを活用して、自分の住んでいる地域の危険箇所、避難所の場所や避難経路などをあらかじめ把握しておくことで、より早く安全に避難することができます。避難経路は複数の道順や方向をハザードマップに書き込んでおくといいでしょう。ただ、ハザードマップで確認をしたとしても、過信は禁物です。ハザードマップで危険な地域になっていなくても「我が家は大丈夫」「まだ大丈夫」などと甘く考えないで、早めの行動を!!

自力での避難が困難な方は 避難行動要支援者名簿への登録を！

「避難行動要支援者名簿」とは災害対策基本法により各自治体で作成が義務づけられている名簿です。高齢者など災害時に支援が必要な方は、この名簿に登録しておく、支援者(民生委員・消防機関など)が日常の見守りや避難訓練などを実施し、災害時には避難連絡や避難誘導などの支援を行います。名簿への登録を希望される方は各市区町村へお問い合わせください。

非常時に備えて備蓄品を準備しておきましょう

<input type="checkbox"/> 水	<input type="checkbox"/> ポリ袋	<input type="checkbox"/> 給水袋
<input type="checkbox"/> レトルトご飯	<input type="checkbox"/> アルミホイル	<input type="checkbox"/> 生理用品・オムツ
<input type="checkbox"/> レトルト食品	<input type="checkbox"/> 懐中電灯	<input type="checkbox"/> ウェットティッシュ
<input type="checkbox"/> 栄養補助食品	<input type="checkbox"/> 救急箱	<input type="checkbox"/> ラジオ (手回し充電式等)
<input type="checkbox"/> 乾麺・即席麺	<input type="checkbox"/> 常備薬	<input type="checkbox"/> 乾電池 (単一～単四)
<input type="checkbox"/> 無洗米	<input type="checkbox"/> マスク	<input type="checkbox"/> 携帯電話充電器
<input type="checkbox"/> 缶詰	<input type="checkbox"/> トイレパ―	<input type="checkbox"/> カセットコンロ
<input type="checkbox"/> 除菌ウェットティッシュ	<input type="checkbox"/> ティッシュパ―	<input type="checkbox"/> カセットボンベ
<input type="checkbox"/> 内洗浄液	<input type="checkbox"/> 使い捨てカイロ	<input type="checkbox"/> 布製ガムテープ
<input type="checkbox"/> ラップ	<input type="checkbox"/> 簡易トイレ	<input type="checkbox"/> LED ランタン