

# いつ起きるかわからない災害から命を守ろう！

令和6年5月15日発行

看護局



2024年の元日に起きた能登半島地震、まだ記憶に新しいのではないのでしょうか？  
被災された方々に心よりお見舞い申し上げます。  
まずは、減災の備えと、自身での持ち物の備えが大切です。

## 減災のための7つの備え

<p>1 自助と共助</p>	<p>2 地域の避難場所 危険区域の確認</p>	<p>3 地震に強い家にする</p>
<p>4 家の中に安全空間をつくる</p>	<p>5 備蓄・常備品の準備</p>	<p>6 家族間での防災会議</p>
		<p>7 地域とのつながりを大切に</p>

## 非常用持ち出し袋チェックリスト

- |  |   |
|--|---|
| <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 非常食</li> <li><input type="checkbox"/> 500mlの水1~2本</li> <li><input type="checkbox"/> タオル</li> <li><input type="checkbox"/> レジャーシート</li> <li><input type="checkbox"/> アルミ製保温シート</li> <li><input type="checkbox"/> 着替え(衣服・下着)</li> <li><input type="checkbox"/> 歯ブラシセット</li> <li><input type="checkbox"/> 携帯用トイレ</li> <li><input type="checkbox"/> トイレ用ペーパー</li> <li><input type="checkbox"/> ゴミ袋</li> <li><input type="checkbox"/> 雨具</li> <li><input type="checkbox"/> 文房具(ペン・メモ帳・ハサミなど)</li> </ul> | <ul style="list-style-type: none"> <li><input type="checkbox"/> 懐中電灯</li> <li><input type="checkbox"/> 軍手</li> <li><input type="checkbox"/> ウェットティッシュ</li> <li><input type="checkbox"/> 保険証のコピー</li> <li><input type="checkbox"/> 現金(小銭を含む)</li> <li><input type="checkbox"/> モバイルバッテリー</li> <li><input type="checkbox"/> 乾電池</li> <li><input type="checkbox"/> 救急用品</li> <li><input type="checkbox"/> 常備薬やお薬手帳</li> <li><input type="checkbox"/> 体温計</li> <li><input type="checkbox"/> アルコール消毒液</li> <li><input type="checkbox"/> 使い捨てマスク</li> </ul> |
|--|---|

常に新しい情報(処方箋や連絡先)をスマホで撮影して保管しておきましょう。

被災してからするのではなく、普段からできることを意識しましょう。

イラストレーション/おかはやしち

### ●避難所でもできる運動●

体調や避難所の状況に合わせて、床面や椅子に座ったり、その場で立って運動を行います。

#### 1 下腿三頭筋(ふくらはぎ)と前脛骨筋(すね)を動かす



①床面に座って  
両足のつま先を遠くに伸ばす。  
→手前に引きつける、  
を交互に行う。

片足ずつ  
交互に  
繰り返しても  
OK

②椅子に座って  
つま先を床面につけて  
かかとを床面につけて  
かかとを床面につけて  
つま先を床面につけて  
を交互に行う。



③立位で  
倒れないように椅子の  
背に指をつけて  
軽く支えにしながら、  
つま先で立ってかかとを上げる。  
→かかとをつけて  
つま先を上げる、を交互に行う。

#### 2 大腿四頭筋(太もも)を動かす



①床面に座って  
片足を床から上げた状態で  
つま先を手前に倒し、  
太ももに力を入れて10秒キープ。  
これを両足行う。

②椅子に座って  
片足を床から上げて  
ひざを伸ばした状態で  
つま先を手前に倒し、  
太ももに力を入れて  
10秒キープ。  
これを両足行う。



③立位で(スクワット)  
足を腰幅に開き、  
両手を胸の前で組んで  
スタンバイ(ひざとつま先の向きは  
真つづくにそろえる)。  
ゆっくりひざを曲げながら腰を落とし、  
元に戻る(呼吸を止めずに)。  
ひざがつま先より前に出ないように  
お尻を後ろに引く。