



「関東大震災」から百年

9月1日は「防災の日」として9月は「防災月間」とされています。1923年9月1日に関東大震災が起きたことが由来ですが、9月は台風が接近・上陸しやすい災害が発生しやすい時期でもあります。自然災害について理解を深めて、国民の意識を高める目的で定められました。



高齢者の防災

災害時には速やかな避難行動が求められます。しかし、体力や運動能力が低下している高齢者にとって、重い荷物を持って避難する事は困難です。

介護が必要な方は、日ごろから必要になる物も多くながちですが、災害時の備えも同様にも多くなります。

実際に災害が起きた場合、迅速な避難行動を取るといふ事は極めて難しいですが、逃げ遅れないためにも、事前に必要なものをまとめておきましょう。必要な物を入れた避難用リュックを事前に準備しておいたり、避難ルートを確認しておいたり、地域の防災訓練に参加しておいたりすると良いでしょう。

災害に備える

災害には備えが必要となりますので、具体的に見てみましょう。また、これらの備えや対策は事前に行なっておくようにしてください。

- ① 普段から食べるものや使うものを備蓄品として準備しておく。
- ② 非常時のための持ち出し袋を準備しておく、持ち出しやすい場所に置いておく。
- ③ 家具が転倒しないように転倒防止ストッパーや突っ張り棒を設置しておく。
- ④ 家に居ても、すぐ外に避難ができるよう、スムーズな移動の動線を確認しておく。スリムな移動の動線を確保しておく。廊下や玄関や扉の近くなど、脱出経路には物を置かないようにしましょう。

備蓄品と非常用持ち出し品

避難時に持ち出せる物には限界があります。避難する時に持ち出しをする「非常用持ち出し品」と、自宅に留まり被災生活で使用する「備蓄品」とは分けて考える必要がありますので注意しましょう。

【高齢者のための備蓄品】

- ・ 持病や基礎疾患に合わせた食品のストック
- ・ 噛む力や嚥下能力に合わせた介護食
- ・ 常用薬や処方薬
- ・ マスク等の感染対策品
- ・ 口腔ケア用品（入れ歯とそのケア用品）
- ・ 補聴器または助聴器とその電池
- ・ 普段在宅で使用している医療・介護用品
- ・ ※予備バッテリーも忘れずに

【高齢者に必要な持ち出し品】

- ・ 老眼鏡・拡大鏡
- ・ 携帯用の杖
- ・ 常用薬とおくすり手帳
- ・ 口腔ケア用品（入れ歯と、そのケア用品）
- ・ 紙おむつや使い捨てトイレ袋
- ・ お粥など消化が良く、喉に詰まらない食品
- ・ 健康保険証（マイナンバーカード）
- ・ 補聴器または助聴器とその電池

普段は稀にしか紙おむつを使うことがない方も、避難所のトイレは混雑し利用が困難な場合も想定されるため、あると安心です。

避難をする際には、懐中電灯、ラジオ（電波を受信出来るもの）、非常食、医薬品、携帯可能な飲料水を持って行くことが重要です。



「非常時」の電源確認を

介護用ベッドやエアマット、人工呼吸器、たん吸引機、在宅酸素療法機器など、電源が必要な医療機器や福祉用具をお使いの方は、停電したときの対応方法を説明書や納入業者に確認し、把握しておきましょう。

家具の固定と転倒防止

家具の下敷きになったり、通路を塞いだりするリスクを減らすために、大きな家具はL字金具や突っ張り棒などを使って固定しましょう。寝室に大きな家具を置くことは、あまり望ましくありません。災害時には、避難経路の確保が大切です。出入り口やその周辺、通路には物を置かないようにしましょう。また、大きな家具や背の高い家具は、「倒れた時にどうなるか」を考え、倒れても通路を塞がない場所に設置しましょう。

また、重い物を高い場所に置くと危険です。地震等で重い物が高い場所から落下すると凶器に変わってしまうと思っておきましょう。



避難場所の確認

緊急時に避難する場所は、事前の確認が大切です。指定避難場所は、災害の種類によって異なることがあるので、防災マップで確認しておきましょう。一般の避難所での生活が難しい高齢者や特別な配慮が必要な人は「福祉避難所」が利用できます。「福祉避難所」は支援を必要とする人のための避難所です。ただし、災害直後から必ず開設されるものではないので、まずは指定避難所へ向かいましょう。

日常生活で大切な事

防災マップで避難場所の確認ができたなら、実際に自宅から避難場所への道を確認してみましょう。「車椅子で通れるのか?」「急勾配で上がれない階段はないか?」「避難に要する時間はないか?」「支援者の援助は必要?」などの判断にも役に立ちます。

「避難行動要支援者」、「避難支援者」の登録とそれに基づく「個別避難計画」の作成という制度がありますが、大規模災害発生時には地域住民全員が被災者となり、避難弱者への援助は限定的となつていきます。日頃から隣近所との連携が重要になります。単独避難に不安な方はお住いの市区町村役場に相談してみてください。

