

リハビリテーション科ニュース

発行所・発行人
小諸厚生総合病院
リハビリテーション科
E-mail
K-reha@ma.ctk23.ne.jp
10.09.01発行

災害時の対応について 日頃からの備え・地域との協力体制が重要

皆さんは地震が発生した時、どのように行動しますか？

障がい者や高齢者などはより被害を受けやすく避難に手助けを必要としています。

そこで今回はみなさんで日頃からできる地震への備えについて考えたいと思います。

1. 家具やガラス類の安全対策、移動用具の確保をしましょう

家具の転倒などによるケガを防ぐために、固定金具やロープなどで固定しましょう。窓ガラスなどが割れて飛び散らないように、透明フィルムなどを貼りましょう。

杖や歩行器などを使用している人はいつも身近に置いておく、車椅子などは転倒した家具などの下敷きにならないように安全なスペースを確保しておくことで避難がしやすくなります。



2. 食料品や飲料水などを備えましょう

災害発生により食料や飲み水が不足することがあります。最低でも3日間分の食料品や飲料水を蓄え、定期的に取り替えましょう。とろみ剤や嚥下食が必要な場合は一緒に準備すると安心です。（最近様々なレトルト食品が売られていますね。）

3. 身分証などの携帯しましょう

身元が確認しやすいように障害者手帳など

の身分証や緊急連絡カード（緊急連絡先やかかりつけ医療機関、服用している薬などを記入したもの）を携帯しましょう。

4. 非常持出品を用意しましょう

災害発生時にすぐに持ち出すことができるようまとめ、介助者や救援者がすぐに分かる場所に置きましょう。

また、普段服用している薬を用意しておきましょう。緊急連絡カードなどを準備しておくこと緊急時の対応がスムーズになります。



呼吸器機能に障がいのある人は日頃から予備の酸素ボンベを準備しその残量に気をつける、寝たきりの方がいる家庭では紙おむつなどの介護用品を加えておくなど個々に応じた非常持ち出し品の準備も大切です。

最後に緊急時に最も心強いのはマンパワー（人の力）です。地域の方との協力体制を作ることが特に重要となります。普段から近所を声を掛け合い、どのような人が生活をしていて、どのような援助を必要としているのかを皆で理解することが大切です。万が一に備えて慌てずに対応できる環境について考え備えていただければと思います。

（OT鈴木）



編集後記

まだまだ暑い日が続きますね。引き続き熱中症には十分注意してください！。今回は防災特集でしたが、9月1日の防災の日を迎えるに当たり身の回りの環境をもう一度チェックしてみてくださいね（広報担当）

災害時に使える便利な福祉用具の紹介



介護・防災用トイレ

便座の下にポリバケツ又はトイレ用吸水パックを設置します。吸水パック1枚で成人1日分（約1500cc）の給水が可能となります。マンホールガイドを取り付けるとマンホールと接続したトイレとしても使用可能です。

ベルト式担架

背中にベルトを交差させて掛けることで担げ、緊急時には女性でも大人ひとりを持ち上げることができるそうです。軽量コンパクトで保管や携帯ができ、5～10秒で使用可能な状態になります。（OT馬島）

