

# 『もしも』に備える！

## ～地域防災は、私たちの手で～

平成28年9月9日～9月30日、シニア向けの防災講座を連続3回で開催しました。南海トラフ地震が騒がれている現在、「もしも」の時に備え、基礎知識をはじめ、地域での支え合い・災害疑似体験・健康管理など大切なことを学びました。

第1回 9/9(金)

「もしも」に備える！①

～地域で助け合う仕組みづくりを考えよう～

講師：愛媛大学 防災情報研究センター

副センター長 二神 透 さん

命を守るために、「揺れ対策の徹底、各家庭での食糧、水の備蓄、避難所運営、避難訓練」が大切であると教えていただきました。家族の信頼関係を築くことで、互いに離れていても迅速な避難行動が可能になり、「備える」ことで普段から安全な家にしておくことが最大の防災だと学びました。「自然災害は、何が起こるかはわからない。敵は自然災害でなく、自分自身であり、今できるだけ備えをし、できるだけ行動をしていただきたい」と語られました。

### ローリング・ストック

備蓄を古いものから使い、定期的に補充する方法  
この方法は、食品ばかりでなく日用品にも応用できます

### ガソリンは常に満タンに！

ある程度減ったら、定期的に満タンにしておきましょう  
避難する時に役立ちます

1981（昭和56年）5月以前に建てられた住宅は、耐震補強が必要です  
また、家具を固定することも重要となってきます

### 地震火災シミュレーター

自分の住んでいる地域を知りたい方は、愛媛大学防災情報研究センターのHPでダウンロードできます





第2回 9/23(金)  
「もしも」に備える! ②

～災害疑似体験を通じて、防災に取り組もう～

講師:松山市消防局

地域防災課 芝 大輔 さん

松山市防災センターで、さまざまな災害疑似体験をし、防災について学びました。

「“防災・減災は、自助・共助が基本” ただ、一人の力では限界があるので、地域のみなさんと関わり合い対策を進めてください。地域で助け合い備えましょう！」と語られました。



家庭にある消火器は、  
使用期限を確認しておいてね!



すごい!!  
竹と毛布で、応急担架ができるんだ!





第3回 9/30(金)

「もしも」に備える！③

～適切な健康管理で、非常事態をのりこえよう～

講師：松山市保健所 健康づくり推進課

保健センター 中島分室

串部 美穂 さん

非常事態に備えた健康管理や運動を学びました。

避難生活において、「・水分をとる ・手指消毒や手洗い ・体を動かす ・薬を服用している場合は、数日間の予備 ・処方箋や薬手帳の携帯 ・困ったことがあれば、身近な人、医療従事者に相談する」ことが大切だと学びました。

続いて、“エコノミークラス症候群”予防のための体操を教えてください、実際に足の運動をしてみました。みなさん真剣に取り組んでいました。

## エコノミークラス症候群

### ・どんな病気！？

長い間同じ姿勢を取り続けることにより足の静脈に血の塊ができる。その結果、肺に詰まり、胸痛や呼吸難失神等の症状がおこる病気。

### ・起こりやすい人は！？

高齢者、足の手術や骨折等のけが、過去に脳梗塞や心筋梗塞を起こしたことがある、肥満や出産直後、生活習慣病がある方は特に注意が必要。

### ＜予防のための足の運動＞

- ①足の指でグーをつくる
- ②足の指をひらく
- ③足を上下につま先立ちする
- ④つま先を引き上げる
- ⑤ひざを両手で抱え、足の力を抜いて足首を回す
- ⑥ふくらはぎを軽くもむ



水分をしっかりとって、時々、深呼吸もしてみましょう！