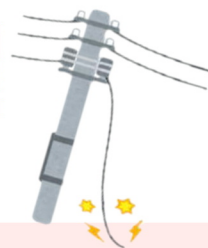




# 見直そう・災害対策!

☑ **緊急連絡先**を決めておく。  
 誰に、どこに?



灯りの備え…懐中電灯だけでは不十分!

☑ 懐中電灯を持つと片手が使えない。介助が必要な方がいる場合も、両手を使える **ヘッドライト**は有効。



☑ 視力や認知機能が低下すると暗い所で方向や場所が把握しづらく、混乱や転倒など、二次災害に。  
 全体を照らす**ランタン**は有効。



☑ **非常持ち出し袋**や**薬**はすぐ持ち出せる場所に! 家具や棚が倒れて取り出せない事も。



☑ **応急処置**の医療品! やけど、切り傷、打撲…思わぬケガ、救急車はすぐに来ないかも!



## 周囲の声掛け

● 介護施設も介助者も被災。介護が必要な方や、目が離せない認知症の方がいるかもしれない。近隣の方に**助けが必要か尋ねてみる**。



● 情報の収集が困難。物資の配給場所やごみ回収など日々変化する**情報を伝え合う事**は大きな助けになる。



## 能登半島地震を経験して

センター職員 かめ子

- 1月1日…実家でまさかの被災! 転んで**打撲・怪我**。ケアをする間もなく津波避難の声。寒さ対策でカイロが必要だが、**備蓄はあれど家具が倒れて取りだせない**。海が近く、急ぎ高台へ。薄着で震える人、頭部出血をタオルで押さえる人…呼べど**救急車は来ない**。
- 断水した避難所の**トイレ**は最悪で地面に穴を掘り用を足す。園芸用のシャベルが活躍。**吊り下げ型の電気**は振り切れて天井に激突し落下、凶器と化す。**ゴミ**の収集は停止。夜中も頻発する余震、飛び起き転倒し怪我。
- **あの時を振り返ると…**私も含め、**高台避難の際、非常用リュックやヘルメット等を備えた人は見当たらなかった**。出血している傷口を消毒する薬品もティッシュすらなかった。
- 食料は数日で配給されるが、2ヶ月余の断水、トイレは大変だった。「今日1日、水が出ないとしたら…」と想定するなど日頃から心の備えが必要。自分ごととして…。

## トマトジュース 備蓄食料を美味しくアレンジ♪

### リゾット

～賞味期限前に食べて補充～



～材料～ ご飯茶碗2杯分  
 アルファ米 …1袋  
 トマトジュース …1缶  
 水 …50～100cc  
 ツナ、コーン、焼き鳥缶など…1缶  
 ミックスベジタブル(あれば)  
 塩・コショウ …少々



～作り方～

- ①アルファ米に水を入れご飯を作る
- ②鍋にトマトジュース、水、ツナ缶、ご飯を入れて煮る
- ③塩コショウで味を調える (加熱時間5分程度)

