



セントケア便り

2021年
9月号



～発行～
セントケア東京株式会社
住所/東京都中央区
八丁堀4-10-11-4F
TEL/03-6222-1071

こんにちは。セントケアです。
セントケア便りは、皆様の生活の中でご利用いただける健康や暮らしの情報を定期的にお伝えさせていただいております。
ご意見・ご要望等ございましたら、発行元までご連絡ください。



「防災対策」していますか？

9月1日は防災の日、8/30～9/5は防災週間です。9月は台風が多く襲来する時期でもあります。
今月は防災対策についてご紹介いたします。



災害はいつ起こるかわかりません。そのため、事前の準備が大切です。

家族の連絡先

ご家族の連絡先、携帯電話番号覚えていますか？
スマートフォンに入っているから覚えていない、という場合が多いのではないのでしょうか。
スマートフォンが使えなくなる場合も想定して、家族の連絡先を書いたメモを持っておくようにしましょう。

避難場所・避難経路確認

お住まいの地域の避難場所をご存知でしょうか。
避難所には、公園や広場などの「一時避難所」「広域避難所」と、小学校や公民館など一定期間生活できる「収容避難所」があります。また、地震の時と水害の時とで、それぞれ「避難する場所」が異なる場合があります。
これは防災マップで確認することが出来ます。

ハザードマップ・防災マップの確認

「ハザードマップ」では、自宅が水没の危険性がある場所かどうか確認できます。
いざ災害が起きた時にあわてずに避難するためにも、お住まいの自治体のホームページや国土交通省ハザードマップポータルサイトなどから防災マップやハザードマップを入手し、避難場所、避難経路を事前に確認しておきましょう！

食料・飲料の備蓄・ローリングストック

「非常食」というと、乾パンなど長期に保存しておける食材というイメージがあります。しかし、近年、新しい備蓄法「ローリングストック」が注目されています。
ローリングストックとは、普段の食品を少し多めに買い置きしておき、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費したものを買い足すことで、一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つ方法です。
この方法だと、しまい込んでいつの間にか賞味期限が切れていた、などが防ぎやすいという利点があります。

<備蓄食材例>

- ・水（1人1日3ℓが目安）
- ・米、乾麺、カップ麺、パックご飯
- ・レトルト食品（カレー・牛丼・パスタソース等）
- ・缶詰（ツナ缶、鯖缶など）
- ・野菜ジュース
- ・お菓子



備蓄量は最低3日分です。
災害の状況によっては1週間分必要になると言われています。

さらにこんな活用方法も・・・！

ツナ缶（油漬け）はランプとしても使用できます！
ツナ缶に穴をあけて、こより状にしたティッシュをその穴に差し込み、火をつけると1時間程度ランプとして使用できます。火が消えたツナ缶は食べることが出来るので一石二鳥です。



持ち出し用バッグの確認

- | | |
|---|------------------------------------|
| ☐ 水 | ☐ 食品 |
| ☐ 衣類・下着 | ☐ レインウェア |
| ☐ タオル・手ぬぐい | ☐ 軍手 |
| ☐ マスク | ☐ ウエットティッシュ |
| ☐ 消毒用アルコール | ☐ 救急用品 |
| ☐ 予備電池 | ☐ 携帯用充電器 |
| ☐ 懐中電灯 | ☐ ヘッドライト |
| ☐ 使い捨てカイロ | ☐ 携帯ラジオ |
| ☐ マッチ・ろうそく | ☐ 筆記用具 |
| ☐ 歯ブラシ（歯磨きシートが便利！） | |

- ☐ 身分証明書
- ☐ 家族の連絡先を書いたメモ
- ☐ 現金



※高齢者がいる家庭の備え

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ☐ 大人用紙パンツ | ☐ 杖 |
| ☐ 入れ歯 | ☐ 入れ歯用洗浄剤 |
| ☐ 持病のお薬 | ☐ お薬手帳のコピー |
| ☐ 補聴器 | |

参考：首相官邸サイト

<https://www.kantei.go.jp/jp/content/000064513.pdf>

「災害の「備え」チェックリスト」

上記サイトにはさらに詳しく載っています。
右のQRコードから確認できます。



認知症・お食事相談サイトのご紹介
認知症介護に関する悩み、お食事に関する悩みなど、お気軽にご相談ください。

