

シリーズ
防災安全
No.45

乳幼児と保護者、妊産婦の防災 Part ② ～非常時の心構えと心の準備～

今月は、備蓄食料品についてお話しします。

食料の備蓄を考えると、「賞味期限」「消費期限」を気にすることがあると思います。期間が長いからといって、買いだめして長期間保管しておくのは賢い備蓄とはいえません。まずは、主食類を中心に「買い置き」習慣を続けていくことが大切です。

今食べている袋がなくなったら、買い置きしていた分を消費し、新しく買い置きしておく分を買うようにしましょう。

水 1 週間分

調理を含めた飲料水の目安は 1 人あたり 1 日 3 ℓ と言われています。水は 2 ℓ より 500ml の物の方が食品衛生上好ましいです。



常温で日持ちする調理不要の食品

災害備蓄用のアルファ米、乾パン等にこだわる必要は無く、食べ慣れているレトルト食品や缶詰の備蓄がおすすめです。日常の食事に使用し、使った分を買い足すようにすれば賞味期限切れのリスクも防げます。

缶詰

肉、魚以外にも豆、果物、パンなどお好みの物をご用意ください。



野菜ジュースやロングライフ牛乳

常温で長期保存可能で、断水時の水分補給としてご用意ください。食品衛生上、一度に飲みきれぬ小容量パックが好ましいです。

嗜好品 (甘味)

エネルギーの補給と共に心を癒やします。

ドライフルーツ、チョコレート、ビスケット、飴、キャラメル等をご用意ください。



栄養補助食品

支援物資の食事は野菜や果物が不足しがちで、栄養バランスが偏ることもあります。

ビタミン剤や食物繊維入りの栄養補助食品がおすすめです。

育児用ミルク

常に 1 缶分は余分に買い置きを。キューブタイプのミルクは計量の必要が無く便利です。



普段母乳でも母乳が出にくくなる場合があるのでミルクとほ乳瓶があると安心です。

ミルク調整用の水

硬水より軟水のもので「加熱殺菌済みベビー用飲料水」がおすすめです。



離乳食・幼児食

市販のベビーフードや幼児食は種類も豊富で常温で長期保存可能な物がたくさんあります。

レトルト容器に入ったタイプのもので、与えるときのスプーンの用意もお忘れなく。

食事量の多い幼児には大人の介護用食品も利用可能です。

～ 災害時 その判断が 分かれ道 ～

シリーズ
包括支援
No.45



こんにちは 八百津町地域包括支援センターです

～認知症サポーターになるう～

認知症になっても住み慣れた地域で生活するためには、私たち一人一人が温かく見守り、正しい知識をもって対応していく必要があります。地域包括支援センターでは『随時認知症サポーター養成講座』のお申し込みを受け付けています。会社やサロン、団体等で認知症についての講座をおこないます。お気軽にお問い合わせください。

〈12月 お元気サロンの予定〉

・ 11日、25日(木) お元気サロン八百津
9時30分～11時30分まで

場 所 福祉センター



〈12月 こころの相談の予定〉 (事前に予約が必要です)

・ 8日(月) 高齢者のための「こころの相談」午後からのぞみの丘ホスピタルの精神保健福祉士が個別に対応し秘密は厳守します。

〈12月 オレンジサークルの予定〉 (事前に予約が必要です)

・ 17日(水) テーマ「脳に良い食事作り」
午前10時～

場 所 ファミリーセンター調理室

〈12月 介護巡回相談会の予定〉

・ 3日(水)
午後1時～4時 (受付午後3時30分まで)

場 所 福地出張所

個別の相談会です。お気軽にお越しください。

職員紹介 (看護師) 山中

地域のみなさまの声に耳を傾け、高齢者の方や、介護者家族の方々が安心して生活していけるようお力添えしたいと思います。よろしくお祈りします。

□お問い合わせ・お申し込み 八百津町地域包括支援センター ☎ 43-3267 または ☎ 43-2111 (内線 2566・2567)