

シリーズ
防災安全
No.44

乳幼児と保護者、妊産婦の日頃の備え

今回のシリーズ防災は、乳幼児や妊産婦の方に向けた日頃の備え、非常時の必需品と心の準備についてお話しをしたいと思います。

非常用備蓄品について

地震などで、電気・ガス・水道などのライフラインが断たれたあとに自宅で生活する場合や、避難所へ行ってからの生活を支えるために、最低3日分、できれば1週間分の生活用品の備蓄が必要です。

また、台風などで交通網が遮断され、食品などの物流が滞る事もありますし、新型インフルエンザなどの流行では、一週間以上外出ができなくなる状況も想定されます。そこで、食料品、トイレットペーパーなどの消耗品、離乳食やおやつなどの子ども用品は、日頃から多めに買い置きするようにしましょう。

備蓄のポイント ライフラインが寸断されても一週間程度生活できる準備を！

1. 災害用食品は普段の生活の延長で考える（停電時、冷蔵品、冷凍品は保存できなくなります）

- ・常温で長持ちし、家族が食べ慣れた食品を多めに買い置きする。
- ・食品は使ったら買い足し、賞味期限が来る前に入れ替える。

2. 煮炊きがある程度できる場合とできない場合を想定する

- ・簡単に調理できる物と、調理せずに食べられるものを両方用意する。

3. 定期的にチェックする

- ・食品の賞味期限を確かめたり、電池、薬の消費期限にも注意する。
- ・季節や子どもの成長に合わせ、着替えやおむつのサイズをチェックする。

4. 保管場所

- ・リスク回避のため、備蓄品は家の中でも2階や、車の中など分散させて保管する。次回はいちいち具体的にどんな物を備蓄すればいいのかをお話ししたいと思います。



～ 災害時 その判断が 分かれ道 ～

シリーズ
包括支援
No.44



こんにちは 八百津町地域包括支援センターです

～健康で長生きするために～

2013年の日本人の平均寿命は男性80.21歳、女性86.61歳となり、長生きができる時代になりました。いつまでも自分らしく生活していくために健康で介護を受けず日常生活を送れる期間である「健康寿命」を伸ばすことが大切です。現在の生活習慣が未来の体を作るのです。

八百津町地域包括支援センターでは65歳以上の介護保険を受けていない方を対象にお元気サロン八百津を開催しています。今年9月からは潮南地区で体力脳力向上教室を開始し、将来介護が必要にならないために、体力と脳力の向上を目指しています。興味のある方は八百津町地域包括支援センターに連絡ください。



潮南地区
体力脳力向上教室の様子

<11月 お元気サロンの予定>

- ・13日、27日（木）お元気サロン八百津 午前9時30分から11時30分まで ところ：福祉センター

<11月 こころの相談の予定>

- ・11日（火）高齢者のための「こころの相談」（事前に予約が必要です）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。

<11月 オレンジサークルの予定>

- ・12日（水）午後1時30分から ところ：福祉センター（事前に予約が必要です）
テーマ「認知症サポーターになろう」

<11月 介護巡回相談会の予定>

- ・5日（水）午後1時30分～4時（受付 午後3時30分まで） ところ：潮南出張所
☆認知症サポーター養成講座申し込み随時受付中



□お問い合わせ 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）