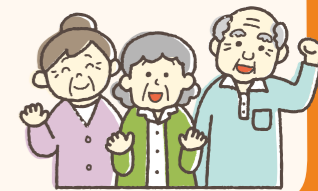


フォーラム Forum Senior Life News Letter シニアライフ通信



特集

災害大国・日本あなたの備えは大丈夫？ 高齢者や要介護者の災害対策

暴風、豪雨、洪水、地震、津波、噴火……日本は自然災害が多い国と言われており、それはいつ起こるか分かりません。備えはすれど、高齢者や要介護者のいる世帯では、自力での避難が困難な場合があります。誰にとっても脅威となる自然災害に対して、どのような備えをしておくべきなのでしょう。



災害発生時における高齢者の避難支援の必要性

自然災害の中でも、九州は台風の影響を受けやすく、暴風や水害が多い地域です。加えて、昨今は大小含めて地震の回数も多く、災害への備えは必須とも言えます。ここ数年では、4年前に起きた記録的な豪雨が記憶に新しく、土砂災害や河川の氾濫が相次いで発生し、九州をはじめとする地域に甚大な被害をもたらしました。熊本県の特別養護老人ホームでは、入所者14名が犠牲になるとい痛ましい出来事も起きています。特に足腰が弱くなった高齢者や要介護者はスムーズな避難が難しく、住宅への浸水被害が起こった時などにパニックを起こしてしまふことも少なくありません。

災害発生時に高齢者が避難する上での障壁として、次のようなものが想定されます。

- ・防災無線に気が付かない
- ・停電時などに必要な情報入手できる通信手段が少ない
- ・過去の経験から危険性が低いと判断してしまう
- ・自力での避難が困難
- ・避難先の環境への順応が困難

高齢者や要介護者の方が安全・迅速に避難するためには、介護者や周囲の人達の支援が不可欠と言えます。

避難時の注意点

避難に時間を要する高齢者や要介護者は、早めの避難行動が必要となります。災害時、避難するタイミングの目安となるのが、自治体から発令される避難

情報です。避難情報はテレビやラジオ、緊急速報メール、防災無線などで発令されます。高齢者は、「避難準備・高齢者等避難開始」が発令されたら、ただちに避難行動を開始してください。慌てず、決められた手順で「指定緊急避難場所」へ避難しましょう。

ただし、大雨で避難所が川沿いにあるなど、避難することでかえって危険な場合は、近くより安全な場所へ移動してください。屋内で待機する場合は、2階以上で山や崖からなるべく離れた部屋など、より安全と思われる部屋に移動しましょう。

指定緊急避難場所の確認

自治体のウェブサイトなどで、自宅近くの指定緊急避難場所を事前に確認しておきましょう。自宅からの道順や所要時間を把握しておくことで、よりスムーズに避難することができます。また、国土交通省が提供しているハザードマップでは、水害や土砂災害、津波などの想定被害範囲が確認できます。自分

場となりました。また、担架やリヤカーを使った搬送体験も行われ、災害時の応急対応を体験できた参加者からは「備えの重要性を改めて実感しました」との声が聞かれました。印象的だったのは、消火器を使った初期消火訓練の際に講師の方から「炎が身長ほどの高さになった場合は、消火活動を中止してすぐ避難してください」と注意喚起いただいたことです。自分の安全を最優先にすることの大切さを再認識しました。



意外と重量感のある担架。



消防局総務課からのお話



煙体験



水消火器を使った実践！



配布されたパンフレット。



担架・リヤカー、初めて見た子どもたちも多かった。

11月17日(日)、地域の安全を守るための消防訓練が、一万城東部自治体公民館で実施されました。講師として、消防局総務課の穂満さんと濱口さんをお越し下さり、専門的なアドバイスを聞かせていただきました。

子どもたちをはじめ、多くの参加者が集った今回の消防訓練。住宅用火災警報器の正しい使い方や公民館内での煙体験、水消火器を使った消火訓練に加え、災害時非常食の炊き出し提供や防災倉庫の開示など、多様な防災知識を学びと共に、充実の体験コーナーで、実際に役立つスキルが身につく内容でした。

特に煙体験では、「煙で視界が悪く、前が見えなかった。息が苦しく感じた」という子どもたちからの感想や、「良い体験ができました。今回は体験だけでなく、実際に近くに火があると思うと、とても怖いです」と話すお父さんの声があり、災害の怖さを改めて実感する

が住んでいる地域にどのような災害リスクがあるか把握しておきましょう。

非常用持ち出し品・備蓄品の準備

災害時に支給されることの多いおにぎりやパンは、嚥下機能が低下している方の場合、誤嚥の恐れがあります。非常用の介護食や、飲み物にとろみをつけて飲み込みやすくする「とろみ剤」を準備しておきましょう。

紙おむつは吸収性が高く、ビニール袋を入れたタンポールの中に敷くと簡易トイレとしても使えます。避難所のトイレが使用にくいこともあるので、普段はあまりおむつを使用しない方でも、多めに準備しておくといでしょう。

電動の医療機器は停電時の対応方法を確認

電動の介護ベッドやエアマット、人工呼吸器、吸引機など、電源が必要な医療機器を使用している場合、停電した時の対応方法を確認しておく必要があります。予備のバッテリーがどれくらいのもつのか、手動での操作方法などを、事前に調べておきましょう。

非常用持ち出し袋の内容例

- 飲料水・食料品 □ヘルメット □衣類、タオル
- 常用の薬、お薬手帳のコピー □ビニールシート
- ヘルプカード・救急医療情報キット
- 入れ歯、老眼鏡、補聴器、杖など
- 衛生用品(紙おむつ、マスク、ウェットティッシュなど)
- 日用品(洗面用具、筆記具、使い捨てカイロ)
- 貴重品(健康保険証・通帳・印鑑・現金)
- 懐中電灯・携帯ラジオ・予備電池



備蓄品の例

- 飲料水・食料品(最低3日分程度)
- 生活用水 □衣類 □使い捨てカイロ
- トイレトーパー・ティッシュペーパー