



のどか通信

平成30年10月

高齢者の防災・避難対策

今年は多くの台風被害や水害などの経験から、防災対策や実際の避難の必要性など考えて、行動することが多い年ですね。基本の避難グッズ以外で、高齢者ならではの普段の生活に必要な物・主に健康に関するものを準備しましょう。自分で準備が無理な場合、家族やサポートしてくださる方と準備しましょう。自力で持ち出せなくても、準備して持ち出してもらえよう玄関、ベッド近くに置くなど決めておきましょう。

基本の避難グッズ（落ち着いた時に、すぐに持ち出す）

飲料水1～2ℓ／人、非常食（缶詰、アメ、ビスケット等）、ラジオ、ライト
救急用品、ティッシュ、ウェットティッシュ、文房具、軍手、手袋、充電器
モバイルバッテリー、現金（千円や小銭で）など

*身分証明書や印鑑、保険証など貴重品も、リュックなどに入れてすぐに持ち出せるようにしておきましょう。

・歯磨き・入れ歯洗浄

口腔ケアは非常に大切。水がない場合は、飲み水でうがいするか、マウスウォッシュや歯磨きシートを準備しておくことがおすすめ。

・メガネ

予備の物も用意しておく、持ち出し忘れがないです。

- 折りたたみできる杖

通常の杖だと持ち出しが難しい場合があり、折り畳み式の杖を防災バッグに準備。頑丈かどうか確認を。必要時、小型の折りたたみ椅子や車椅子、シルバーカーなども、座る場所がない時便利。

- 薬、おくすり手帳（コピーでも）など医療品

普段の薬や各自の病気に必要な医療器具も忘れず準備を!!

- 家族の連絡先

メモに書いてバッグや財布に入れておく。

- 柔らかい食べ物（ゼリーなど）

食べやすい味や柔らかさの物を、好みに応じて準備が必要。
（市販の介護食が便利）

- 大人用意オムツ・簡易トイレ

日頃使用している方は、十分なストックを準備しましょう。

*医療機器（在宅酸素、吸引器、人工呼吸器など）など使用している方は、電源を確認して、内部バッテリーの確認や外部バッテリー準備など相談しましょう。

実際の支援や介護の必要度合いによっても、準備や対応が違ってきます。避難時など助けが必要な場合、必ず家族や周りの方などに協力してもらいましょう。一人で行動するとかえって危険な場合もあります。防災について考え、準備・備えの参考にいただき、準備をしておくことで、少し不安を解消する助けになればと思います。



～高齢者の防災、避難対策より～

