

在宅介護での防災対策を再確認！

防災の日（9月1日）にちなみ、在宅介護中のご家庭での防災のポイントをまとめてみました。

□ まずは自宅の安全対策

身体が不自由な方の場合は、災害発生時にとっさに身の安全を確保したり、すぐに外へ避難することも困難です。まずは自宅の安全対策が重要です。



- ◆自宅内の整理・・・災害時の落下や火災等の危険を減らし、避難経路を確保するため、不要な物は捨てておきましょう。
- ◆大きな家具は固定する・・・転倒防止のため、箪笥や本棚等の大型家具は、L字金具や突っ張り棒などを使って固定しましょう。また、重い物や割れやすい物は落下防止のため下の方に収納しましょう。

□ 在宅介護ならではの備蓄品

電気、水道、ガスなどのライフラインが止まることも想定し、食品・飲料水や生活用品などの通常の備蓄品のほか、介護用品等も備蓄しておきます。嚥下機能が衰えている方の場合は、普段食べ慣れているものや、「とろみ剤」も準備しておきます。



□ 医薬品や衛生用品

常用している医薬品や、血圧や血糖のコントロールなど、途切れさせてはいけない薬などがある高齢者の場合は、災害時に備えて薬を確保しておきましょう。ご本人の身体の状態によって、必要不可欠な薬は異なります。かかりつけ医や薬剤師と相談して、必要な種類や量を確認、確保しておくようにしてください。

また、「お薬手帳」は服薬履歴や健康状態を知るための情報がつまっているため、避難先の医師や薬剤師に手帳を渡すことで、医薬品を確保できる可能性が高くなります。自宅外に避難する際の防災持ち出し品リストに入れておきましょう。



□ 電源が必要な医療機器がある場合

電動ベッドや吸引機には、停電時でも手動で動かすための機能が備わっているケースが多く、電気が停まっても動かすことができます。事前に動かし方を確認しておくと、災害時でも慌てないで対処することができるので、説明書等で確認しておきましょう。

また、医療機器は一般的に内部バッテリーが備わっており、停電時にすぐ使えなくなることはありませんが、予備バッテリーを含めて持続時間を確認しておきましょう。

人工呼吸器であれば、電源がなくなったときのために手動で空気を送るアンビューバッグも備えられているかと思います。

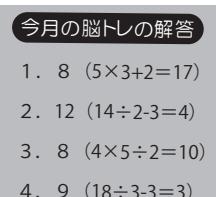
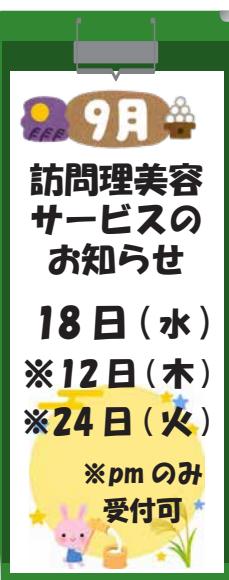
どの機器にも、必ず非常時の使用法がありますが、ご自身で全て調べることは大変なので、福祉用具のレンタル元や機器製造元など、専門家に確認することをおすすめします。

□ 避難先や自治体の支援も確認（→裏面へ続きます）



令和6年
(2024年)
9月号

vol.169



簡単♪一品料理

☆揉むだけ簡単！ やみつきチキン☆

- 鶏もも肉は一口大に切れます。
- ジップ付き保存袋に1、調味料の材料を入れて揉みこみ、中火で熱したフライパンに入れて焼きます。
- 鶏もも肉の中まで火が通ったら火から下ろします。
- お皿に盛り付け、ねぎを散らして完成です。



※今回は漬け込んで
いませんが、15～
30分程冷蔵庫で漬
け込むと、味がなじ
んでおいしいですよ。

◆材料(2人分)

鶏もも肉	250g
調味料	
ケチャップ	大さじ4
砂糖	大さじ1
みりん	大さじ1
醤油	大さじ1
すりおろしニンニク	大さじ1
マヨネース	小さじ2
塩こしょう	ふたつまみ
ながねぎ	適量

在宅介護での防災対策（続き）

□避難先や避難方法の確認

「指定避難場所」や「福祉避難所」、避難ルートを地図で確認しておきます。※福祉避難所は必ずしも災害直後から開設されるものではないので、まずは指定避難所へ向かいましょう。

また、必要に応じて、自治体の「避難行動要支援者名簿」に登録しましょう。避難行動要支援者名簿は、警察や消防などに提供され、災害時の安否確認や避難支援などに役立てられます。

□自治体の支援も

たとえば渋谷区では、家具転倒防止金具等の購入費用助成や、家具転倒防止金具無料取付事業を行っています。一定の要件が必要ですが、区のホームページ等で確認できるほか、区役所等で相談できます。

□非常時の連絡先リストを用意

かかりつけ医や訪問看護師、ケアマネジャーなどのほか、医療機器の取り扱い先など、緊急連絡先をまとめてメモしておくと、災害時でも落ち着いて対応できます。



今月の脳トレ

4つある数字の中から3つ選び計算式を成立させましょう。使わなかった数字を答えて下さい。

第1問 $\square \times \square + \square = 17$

$[2 \cdot 8 \cdot 5 \cdot 3] \rightarrow \square$

第3問 $\square \times \square \div 2 = \square$

$[8 \cdot 10 \cdot 5 \cdot 4] \rightarrow \square$

第2問 $\square \div \square - \square = 4$

第4問 $\square \div \square - 3 = \square$

$[12 \cdot 3 \cdot 2 \cdot 14] \rightarrow \square$

$[3 \cdot 3 \cdot 18 \cdot 9] \rightarrow \square$



すべての世代が共生できる社会を目指して
LALLヒューマンホールディングス



住まいの修復・修繕なら
ジェイ・シー・アイ



不動産の管理、賃貸なら
株式会社シイ・アイ・シー



株式会社クローバー 東京都渋谷区恵比寿南 2-23-7 エビスパークヒルズ 303

オフロクローバー



0120-026968



www.026968.com

