

高齢者の生活と災害への備え

地震、台風、豪雨、記録的寒波など私たちの生活は四季を通して自然災害と隣り合わせです。

皆さんはご自身で災害への備えをしていますか？自宅の備蓄について最新の情報では家族の人数分で一週間過ごせる食料の準備が必要とのこと。

高齢者の生活から災害への備えや備蓄を考えてみました。

健康

常用薬、お薬手帳、健康保険証のコピー
マスクなど感染対策品
口腔ケア用品（入れ歯洗浄剤など）
排泄ケア用品（紙おむつやパッドなど）
在宅医療で使用している物品
電源が必要な医療機器のバッテリー等の
電源確保

生活

携帯用の杖
メガネ
補聴器、予備の電池



食事

ローリングストック...普段の買い物の際に備蓄に適した食材や食品を少し多めに買い、使った分を買い足していく備蓄方法

住環境

家具には転倒防止対策をする
すぐに避難できるように動線には多くの物を置かない。整理整頓。
枕元や身近に履き物と笛（ブザーや携帯電話など大きな音が出せるもの、要救助を知らせる）を用意する
携帯電話やコードレスフォンを常に身近に置き、連絡が取りやすい状態にしておく

今年も青森の厳しい冬が迫ってきました。雪国に暮らす私たちが毎年冬に備えるように、災害に備える意識が浸透していくことを願います。

災害への備えを考える

防災用品にはどんなものが必要なのか調べてみました。

携帯ラジオ、懐中電灯(予備の電球)、電池、ろうそく、ライター(マッチ)
ヘルメット(防災頭巾や帽子)、ナイフ、缶切り
ティッシュ、ウェットティッシュ、トイレトペーパー、タオル、歯ブラシ
ビニール袋・ポリ袋、食器、ラップ、ガスコンロ、カセットボンベ
軍手、履き物、上着、下着、靴下
救急医薬品(傷薬、絆創膏、解熱剤、かぜ薬、胃腸薬、目薬など)
現金、貴重品(預金通帳、印鑑など)

その他にも季節によっては携帯カイロ、毛布、雨具、防寒具、ポリタンク、バケツ、新聞紙の用意も有効とのこと。

自宅や避難所のトイレが使えなくなる場合に備えて、簡易トイレや携帯トイレ、排泄後の処理に使用する袋や凝固剤の用意があればさらに安心です。

被災して本人確認書類を紛失した場合は、住民票の写しがあると便利なようです。

一般的な防災用品について整理しましたが、性別や家族構成、季節、基礎疾患の有無、介護等身体状況によっても防災用品の内容は変わります。また、非常時に使い慣れないものを使うこと、普段食べないものを食べることは心身への負担になりかねません。そして、せっかく備えてもいざ使用するという時に壊れていたり使用期限、賞味期限が切れてしまってる.....ということがないように、防災用品は半年に1回の点検が勧められています。

令和6年度市民講座のご案内



認知症の理解と対応 「事例から学ぶ認知症のポイント」

日時: 令和6年11月5日(火)13:00~14:30(12:30~受付)

場所: アピオあおもり 小研修室1・2

定員: 30名程度

講師: 加藤猛雄氏(認知症看護認定看護師)



※お申し込み、お問合せは下記の電話番号から

※詳細はQRコードからご確認ください

電話：017-788-2988（センター直通）

発行者：青森県立つくしが丘病院認知症疾患医療センター運営チーム
〒038-0031 青森市大字三内字沢部353-92