



おおた

9月1日号

毎月1・11・21日発行

区報

発行：大田区 編集：広聴広報課

〒144-8621 大田区蒲田5-13-14

☎ 5744-1111(代) ☎ 5744-1503

HP <https://www.city.ota.tokyo.jp/>

LINE @otacity

Twitter @city_ota

考えよう

もし被災して生活環境が変わったら……？

備えよう

災害時の健康維持

災害が起こったとき、被害の大きさによっては避難生活が長期化することも想定され、皆さんの健康にさまざまな影響を与えます。

今回は災害時に健康を維持するために、気を付けてもらいたいポイントを紹介します。

基本となる備蓄とともに、災害への備えを健康面からも考えてみませんか？

病気の予防

それまで自分で行っていた家事や買い物の機会がなくなることや、生活環境の変化により次の病気の危険性が高まります。

◎生活不活発病とは

筋力の低下や関節が固くなることによって、徐々に動けなくなり、心も沈みがちになります。

生活不活発病が起こる仕組み



予防のポイント

- 少量頻回の法則
 - ・10分の散歩(歩行)を1日3回
 - ・家事や片付けは回数を分けて
- 役割を持つことが大切
 - ・家事、整理などを行う

◎エコノミークラス症候群とは

血流が悪くなると血の塊ができ、血管を詰まらせ、肺塞栓などを起こす恐れがあります。

予防のポイント

こまめな水分補給

- ・ストレッチやラジオ体操
- ・ふくらはぎを軽くもむ
- ・足の指をグーパー
- ・足首を回す

足の運動



足の指でグーをつくる

ぱっと開く

食事

災害発生直後の避難所の食事は、おにぎりや菓子パンなどの炭水化物食品が多く、乳製品やたんぱく質食品、野菜が不足するなど、偏りがちになります。

これらを備蓄

- 魚、肉などの缶詰
- 野菜ジュース
- 各家庭で必要とする食料(ベビーフード、アレルギー対応食品、とろみ剤など)



口腔ケア

偏った食生活や口腔ケアをおろそかにすると、口内炎、むし歯、歯周病のリスクが高まります。高齢者は誤えん性肺炎の危険性も高まり、特に注意が必要です。

これらを備蓄

- 歯ブラシ
- マウスウォッシュや液体歯みがき



まずは基本の備蓄から

▶ 最低3日分、できれば7日分

自宅で過ごすことができる場合や避難する場合も備蓄品をしっかり用意。水や食料、災害用トイレ、マスクや消毒液などの感染症対策グッズだけでなく、モバイルバッテリーや生理用品も。乳幼児・高齢者がいる家庭では紙おむつなどの生活用品も忘れずにご用意ください。

備蓄については
コチラ



▶ ローリングストックの導入を

普段から少し多めに食料を買っておき、使ったら使った分だけ新しく買い足していくことで、いざという時にも日常に近い生活を送ることができます。

災害時に少しでも健康に過ごすためのヒントをまとめた「健康支援カード」はコチラ >>>

