

## 特別編 高齢者の防災特集

9月の非常食情報は、特別編として過去に掲載したマンガと新作マンガを1本掲載いたします。

今回は「高齢者の防災特集」!

2019年の台風19号で亡くなった方のうち、75%以上が60歳以上の方でした。高齢になると体の機能が衰えるだけでなく、テクノロジーに弱く、災害や避難に関する情報を適切に受け取ることができない問題もあります。



書籍「早わかり防災マニュアル」

日本出版制作センターから好評発売中!

- B6変形判・236頁
- 定価：本体1,650円(税込)

日本出版制作センターの書籍販売サイト  
もどうぞご利用ください!

<https://www.center-net.jp/sales>

### 高齢者と防災①

今はなんといっても超高齢社会です

それなりに年齢に配慮した災害対策も必要だと思います

元気な人も多いですが高齢者は災害弱者になりやすいのも事実

とくに備蓄品で忘れてはいけないのが持病のお薬や医療器具! 災害時のことをお医者さんと予め相談しておくといいですね

体調管理には食事の果たす役割も大きいです 避難所で支給される食事はどうしてもバランスが悪くなりがちなので

栄養バランスのとれた食品や咀嚼・嚥下のしやすい食品、食べ慣れた食品を備蓄しておく安心ですよ

### 高齢者と防災②

トイレに行くのが面倒なので水分をとるのをがまんしエコノミクス症候群になってしまう

避難所や仮設住宅で今までと生活環境が変わり会話や運動量が減ってしまう

こんなふう高齢の方は人に迷惑をかけまいとして災害時に困難を一人で抱えてしまうことがあります

大雨や津波の警報が出ても体調が悪いため避難をあきらめる

対策として要支援者の名簿を地域ごとに予めしておくとか

ボランティアや医療スタッフが声をかけることなどが実施されています 何より本人が困難を感じたら声を上げることが大事です

移動に時間のかかる人向けに避難準備情報を発令するとか...

まずは相談しましょう!

### 福祉避難所とは

介護が必要な家族がいるの 万一時避難所で暮らせるかしら...

要支援者※さんのために福祉避難所というところがありますよ

聞いたことないわどこにあるの?

ふだんは福祉施設です 災害時に二次避難施設として必要性の高い人から受け入れれます

そこに行けば安心なのね?

それが...熊本地震では福祉避難所側の受け入れ体制が整わず、入れた人はわずかでした

施設自体の周知と運用は今後の課題ですね

### インクルーシブ防災

最近、「インクルーシブ」という言葉をたまに聞きますか?

聞く...かな? どういう意味?

インクルーシブ教育とか

「包括的な」とか「包摂的」という意味です。「インクルーシブ防災」は高齢者や障害者なども含めて誰も取り残さないという考え方で取り組む防災のことです

「弱者を助ける」という上から目線ではなく「共に助かる」ための仕組み作りが大切なんですよ

災害時だけでなくふだんから障害者への配慮やかわり方にも広がる話ってこと?

ちょっと難しい言葉だけど覚えてね!

### おかげがあると便利

非常食におかげを常備しておくとう便利です

おかげー? 病気の時しか食べないな

もちろん病気の時に備えてもOKですが...

災害の時に体調を崩したり食欲がないことも考えられますよね

なるほどレトルトなら温めなくても食べられるしね

お年寄りや小さな子どもにも食べやすい水分も摂れます

賞味期限が近くなったらリソット風にアレンジしたり朝ご飯に食べても...

おかげポテンシャル高い!

### 離れて暮らす親の心配

離れて暮らす親が防災意識低くて心配なんだけど...

すぐに駆けつけてあげられないのはもどかしいですね

高齢者が逃げ遅れたニュースなんてもう入ことじゃなくて

まずは家族で話し合うことです! ハザードマップを見て危険な場所を確認したり、安否確認の手段や災害情報の収集について考えたり

持ち出し品の中にお薬などの必需品を加えることをアドバイスするのいいですね

実家に帰ったときには家具の固定とか危険な物のチェックをしたいわー

大切なのは「あなたが逃げ遅れたら周りのみんなが心配する」という気持ち伝えることです。

押しつけちゃダメだよ できれば「自分は大丈夫」みたいな思ひ込みも直して欲しいんだけど