

特別編 セルフケア特集

今回の非常食情報は、特別編として過去に掲載したマンガを厳選して掲載いたします。

たとえ食事を十分に摂っていても、人の体は必要なケアを怠ると健康を損ねたり、最悪のケースでは死に至ることがあります。今回は、災害時でも大切にしたい身体のケアについてご紹介します。



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>

エコノミークラス症候群



災害の時にもエコノミークラス症候群は起こりやすくなるんですよ

えっ 何だっけそれ

長時間同じ姿勢をとることで血栓ができやすくなる症状です

旅行中だけでなく避難所での生活や車中泊でも発症しやすくなります

予防するには 必ず水分補給！

それから体を動かす！

トイレに行くのが面倒だからって水分を控えちゃだめですよ

急中症予防以外にもスつて大事なんだな

歯みがきも大事！



災害時に歯みがきができないときは・・・

ハンカチなどの布を指に巻いて歯をこする

水やお茶でうがいする

ガムをかんでた液を出す

液体歯みがきはあればなおよいですね

災害の時まで歯みがきが必要なものなの？

高齢の方は入れ歯のケアも忘れずに・・・

歯みがきができないと口の中が不衛生になり誤嚥性肺炎を起こすこともあります

肺炎!?

あとは自分の口臭を気にして人と会うことを避けたり・・・生活の質にかかわることなのでしっかりケアしましょう

ロコモを予防しよう



ずっと家の中にいたから体がなまっちゃったわ

高齢の方は運動器の機能低下が心配です

ソーシャルディスタンスをとりましょう

動かない → 食欲がない → 筋力低下 → 自立した生活が困難に

あ、太るんじゃなくて筋肉そのものが衰えるのね

「ロコモティブシンドローム」と呼ばれ、介護が必要になることの原因にもなります

なるべく家の中でも体操とかした方がいいのね

転倒したり体を痛めることのないよう無理のない範囲で行いましょう

面倒だけど「旅行に行く」とか目標立てればがんばれるかも...

災害用トイレ



食べるのも大事だけどトイレも大事だね

はい トイレに行けなくて飲食を控えるようになって健康を害するおそれもあります

水が出なくても建物が無事ならいつものトイレが使えます

新聞紙

おむつ

消毒剤

家族分×数日分保管するのかわりだよね

用を足したら消毒剤や猫砂など消費効果のあるものをかけてゴミ収集まで保管します

衛生用品で快適に



避難生活では食べ物や防寒具のほかに衛生用品も大切です

わかるー！ 病気になるほどじゃなくても「自分は汚い」って思うとつらいよね

体や髪にも使えてたくさん備蓄したいのがウェットティッシュ

下着の汚れには生理用品を使うといいって聞いたよ

災害用に長期保存タイプもあります

歯みがきができないときはガムをかむだけでも効果があります

保温用に全身に使えるクリムがあるといいよね

マスクはすっぴん隠しにちなむかも！

工夫してなるべく快適に過ごしたいですね

ドライシャンプー



ふん...聞いたことあるけど どうやって使うの？

災害用にドライシャンプーが注目されています

スプレー、泡、粉、シートなど色々なタイプがありますよ

髪になじませたらブラッシングしたりタオルでふくだけです (ふきとり不要のものもあります)

シートタイプはウェットティッシュみたいにふくだけです

もちろん着衣のまま使えし水洗い不要です

へー 色んなメーカーが出てるしいかにも災害用じゃないのね

これなら災害のときだけでなく介護とか病気で風呂に入れない人にも使えそう！

夏なんか汗かいた後にちょっと使うのもいいよね

イメージと違った～

お値段も500円前後なので普段使えますよ