

## 今回のテーマ ◆防災の基本は「自らの命は自らが守る」!

9月1日の「防災の日」は、1923年に発生した関東大震災に由来していますが、台風襲来が多い時期ということもあり、『災害への備えを怠らないように』という戒めの意味もあるようです。

いざという時に困らないよう、身の回りの安全対策を行いましょう。



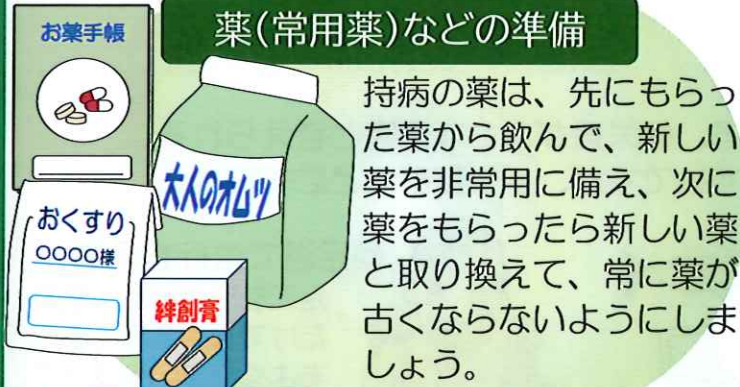
### 家具の転倒防止対策



### 食料・飲料の備蓄



### 薬(常用薬)などの準備



### 避難場所や避難経路の確認



### 非常持出し品

- |   |   |   |   |   |   |   |   |
|---|---|---|---|---|---|---|---|
|  |  |  |  |  |  |  |  |
| <input type="checkbox"/> 携帯ラジオ  | <input type="checkbox"/> 懐中電灯   | <input type="checkbox"/> 予備の乾電池   | <input type="checkbox"/> ヘルメット・<br>防災頭巾   | <input type="checkbox"/> 非常食(3日分)   | <input type="checkbox"/> 飲料水  | <input type="checkbox"/> ライター・マッチ   | <input type="checkbox"/> 手ぶくろ   |
|   |  |  |  |  |   |  |  |
| <input type="checkbox"/> ナイフ・かんきり   | <input type="checkbox"/> スプーン・はし・<br>カップ  | <input type="checkbox"/> 下着・くつ下   | <input type="checkbox"/> 救急薬品・常備薬   | <input type="checkbox"/> 現金(硬貨も)  | <input type="checkbox"/> タオル  | <input type="checkbox"/> ティッシュペーパー<br>トイレトペーパー  | <input type="checkbox"/> ビニール袋  |
|   |  |  |  |  |   |  |  |
| <input type="checkbox"/> 筆記用具・ノート<br>(サインペンなど)                                      | <input type="checkbox"/> 雨具   | <input type="checkbox"/> 毛布または寝袋  | <input type="checkbox"/> リュックサック  | <input type="checkbox"/> 生理用品   | <input type="checkbox"/> マスク  | <input type="checkbox"/> 消毒液  | <input type="checkbox"/> 体温計  |

※御前崎市防災ガイドブックより  
持ち出し品は一例です。参考にしてください。



東海清風園ヘルプステーション  
〒437-1612 御前崎市池新田4089  
☎0537-86-8777



# こんな時 どうする？

参考文献：  
世界文化社へるばる

## 便秘

便が出ない状態は苦しいうえ、薬の服用などによって下痢が続くと、腹痛や肛門のただれなど、新たな苦痛が増すため、予防と早期対応が重要。

### ◎水分を摂ってもらう

カフェインを含む飲み物には利用作用があり、かえって体内の水分を排出してしまうので、水、牛乳、甘酒、ジュースなどが好ましい。

### 食べられる物の中に食物繊維を

きのこ類、豆類、海藻、果物など、食物繊維を多く含む食べ物をできるだけ口にしてもらえるよう、調理も工夫しましょう。



### ◎お腹を温めて「の」の字にさする

蒸しタオルなどでお腹を温めてから、「の」の字を書くように、おへその下から時計回りに手のひらでさする。腸が刺激され、蠕動（ぜんどう）運動が促される。  
※他の疾患に影響する場合もあるので、医師の許可を得てから行う。



### ◎座ることが可能なら、短時間でも座位をすすめる

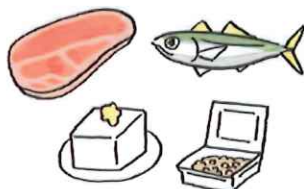
外出や歩くことができなくても、ベッドの上で体を動かしたり、イスに座ったりすれば、腸を刺激する。特に、座位姿勢は自然と腹圧がかかるため、ベッドから離れて、イスや車いすで過ごす時間を増やすとよい。

## むくみ

食事の摂取量の減少による、低栄養がおもな原因と考えられる。むくみは下肢に起こりやすいですが、手や腹部などにも現れる。

### ◎良質なたんぱく質を摂る

肉、魚、豆類など、様々な食品から摂ることが望ましい。豆乳やたんぱく質を含む機能性飲料なども効果的に利用しましょう。



寝ている足元にクッションを置き、足の位置を高くするなど効果的

### ◎生活の中で、足を上げる機会を作る

寝たままで、座ってでも、定期的に足を動かすようにする。むくんだ部分を動かしたりさすったりすると、血行が良くなる。自分で行うのが難しい場合は、排せつや更衣介助の際に、足を上げる時間を設ける。

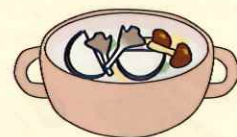


### ◎足浴で血行を促進

足元を温めると、足先だけでなく全身の血行もよくなる。リラックス効果や安眠効果なども期待できるため、食欲促進につながることもある。清拭の際に、足元を蒸しタオルでくるみ、温めるのも良い。

## ☆旬の食材でクッキング

## 秋の味覚ミルクスープ



### 【材料】（4人分）

さつまいも（いちょう切り） 200g  
しめじ（手で裂く） 80g  
舞茸（手で裂く） 80g  
ベーコン（さいの目切り） 40g  
牛乳 300cc 水 適量  
バター 20g コンソメ 5g  
塩コショウ 少々

### 【作り方】

- ①鍋にバターを溶かしてベーコンを軽く炒める
- ②①にしめじと舞茸を加えて軽く炒める
- ③②にさつまいもを加え、水をひたひたより少なめに入れて煮る。
- ④さつまいもが柔らかくなったらコンソメで味を付ける。
- ⑤牛乳を加えて温まったら塩こしょうで味を整えて完成。