

少しでも早く「いつも」に戻るための備え

1 想定していますか？災害時の避難行動

「災害時の避難」といっても、台風などの豪雨による「水害」「土砂災害」「高潮」「地震」やそれに伴う「津波」「大規模火災」、さらに「火山の噴火」や「大雪」や「竜巻」など、災害の種類や規模、地域の被害状況により、避難行動は異なります。

特に近年は、短時間に狭い範囲で大雨が降ることによる川の氾濫や土石流などの土砂災害が、毎年のように発生しています。

大雨による浸水の場合、図1の屋内安全確保が可能な場合は、「自宅避難」（垂直避難）という選択肢もあります。

自宅避難の場合は支援物資が届きにくい可能性があること、また自宅とはいっても、電気やガス、水道やトイレが使用できないことも想定しなければなりません。そのため、水や食糧、カセットコンロ、非常用トイレなどの十分な備蓄が不可欠です。

災害時に少しでも早く「いつも（日常）」を取り戻すための「今からできる備え」について考えませんか。

※自宅避難はあくまで安全が確保できる場合の選択肢です。自宅の立地等をよく考え、避難が適切な場合は迷わず避難しましょう。

図1出典：内閣府 防災情報のページ「みんなで減災」
新たな避難情報に関するポスター・チラシより



2 「いつも」に戻るための「いつもの習慣」

「いつも(日常)」の気持ちを取り戻すために、「いつもの習慣」を行うこともおすすめです。いくつかご紹介します。

使い慣れた歯ブラシや いつものグッズを用いての 「お口のケア」



「歯みがき」をすることで、お口がすっきりとともに気分のリフレッシュも期待できます。特に、食後や寝る前に、いつもの歯ブラシ・歯みがき剤・歯間清掃用具を使うことは、「いつもと同じ」安心感につながります。

「好きなもの」「おいしいもの」「食べ慣れているもの」を食べる



非常時こそ、身体に必要な栄養と「おいしい」という心の栄養が大切です。備蓄食には、常温保存可能で家族や自分が好きなもの、食べ慣れているものを選びましょう。「ローリングストック(図2)」として、普段使いしながら食べた分を買い足す習慣がおすすめです。

簡単ストレッチを取り入れ、 首・肩のコリ解消&気分転換



身体を動かすことを習慣にしている方は、いつもと同じ運動や、むずかしければ簡単なストレッチをしてみましょう。身体がほぐれることで気持ちが落ち着き、良眠につながります。運動習慣がない方も、今日から簡単なストレッチをいくつかためしてみませんか。



「ローリングストック」とは、普段の食品を少し多めに買い置きし、賞味期限を考えて古いものから消費し、消費した分を買い足すことで、常に一定量の食品が家庭で備蓄されている状態を保つための方法です。

調理の際は、耐熱性のあるポリ袋に食材を入れて湯せんで火を通す「パッククッキング」調理を取り入れたり、ラップフィルムを皿にかぶせたりフライパンにクッキングシートを敷いて洗い物を減らすなど、災害時に役立つ工夫もためしてみましょう。

参考・出典：農林水産省「災害時に備えた食品ストックガイド」-あって良かった! 家庭備蓄の実践アイデア-

(公益社団法人日本歯科衛生士会 災害歯科保健委員会)