

冬の災害は寒さが命取りに!! 防災備蓄品の見直しを

令和6年能登半島地震から1年が経過しました。能登半島地震では、死因の14%が低体温や凍死と言われています(警視庁集計、2024/1/30時点)。寒さは冬季の災害時の課題の一つです。防災備蓄品を冬仕様へ見直しをしてみませんか？



冬の防災対策その① 温かい食事

「食品加熱袋」は缶詰やレトルト食品、パックご飯などの食料を入れ、水を注ぐと、15分～20分位で温められます。温かい食事は気持ちが元になります。



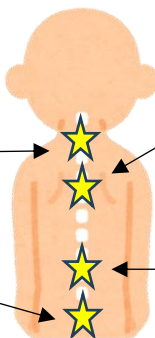
能登半島地震の時に大活躍しました。
(当院DMAT隊員Aさん)

冬の防災対策その② 温かい衣類や温まるもの

厚手の靴下や風を通しにくい衣類、ホッカイロがあると便利です。

首の後ろを温めると全身が効率よく温まります

仙骨部分を温めると自律神経のバランスを整える効果が期待できます



肩甲骨の間に貼ると肩甲骨や肩の血流も良くなり、カラダのこわばりも和らぎます

お臍の真裏あたりに貼ると腰全体が温まります

低温やけどに注意

冬の防災対策その③ 予備の乾電池やバッテリー

冬は寒さでスマホの充電が消耗しやすくなります。情報収集できるスマホは、ライフラインといえます。充電が切れてしまわないように予備のバッテリーや乾電池を用意しておきましょう。



冬の防災対策その④ 自分のケアもお忘れなく

災害時に自分を労ることも大切になります。災害時にも日常を取り入れられると良いとされ、自分のケアは緊張感や不安感をやわらげて心のバランスを保つ手助けにもなります。



災害支援活動時、ハンドクリームやアイマスクを持参しました。好きな匂いだと安心できます。
(当院DMAT隊員Bさん)

編集
後記

明けましておめでとうございます。本年は巳年ですが、ヘビのイメージから「復活と再生」、また「巳」を「実」にかけて「実を結ぶ」年とも言われるようです。皆様にとって良い年でありますように…本年もどうぞDiMCOCをよろしくお願いいたします。
(DiMCOC内線:3040)

★DiMCOCサイト★
災害情報を載せています



スマホからはこちらへ