



防災知恵ぶくろ

災害のニュースを聞く度「我が家も準備しなくちゃ」と思うのに、つい後回しにしてしまう災害への備え。身構えず、気負わず、日常にちょっとプラスするだけの知って得する防災アイデアを紹介します。

7 簡単な運動と水分補給で命を守る



災害から助かった命を避難生活の間に病気で失わないためには健康管理がたいせつです。避難所や車内で長時間動かないと、血流が悪くなりエコノミークラス症候群になる恐れがあります。慣れない場所でトイレの回数を気にして水分を控えるのも危険。小まめな水分補給と背伸びや足を中心とした軽い運動で血液の流れを良くして予防しましょう。

車内でできる簡単な足の運動

- ①両足の指でじゃんけん「グー・チョキ・パー」を繰り返す
- ②両足首を左右に5回ずつ回す
- ③両足のつま先を立て、かかとを10回上げ下げ

①～③の運動の目安は1時間毎に1回程度



歯磨きで感染症を予防

避難所生活で忘れがちな口のケア。口腔内を清潔に保てば感染症のリスクが下がります。災害時の持ち出し用バッグに歯磨きセットなどを準備しておきましょう。また、ガムは口の中の乾燥対策や気分転換に効果的です。

薬用マウスウォッシュや歯磨きシートも使えます

