

第5回 フォローアップ講習会

(育児・介護共通)

「災害時、避難所における乳幼児・高齢者の支援」

平成28年10月12日(水)13:00~提供・両方会員さんを対象にした第5回フォローアップ講習会を開催しました。日赤愛媛県支部にお邪魔して、中村登美江先生のお話と実習、施設の見学をさせていただきました。

講習の様子



中村 登美江 先生



近年、日本各地で大規模な災害が発生し、多くの方が死傷しています。大きな災害が起きた時、一番にスーパー、コンビニエンスストアから無くなるものは、水だそうです。東日本大震災以降は、1週間分の水があれば安心と言われているそうです。(1人2ℓ・1日当たり×家族の人数)日頃から備えておきましょう。誰かが助けてくれる。ではなく自助を心掛けましょう。

避難所は狭いので自由に体を動かさません。座ったままでも、腕や足を伸ばしましょう。エコノミー症候群の予防・・・足指ジャンケン、かかとの上げ下げなどしてみましょ。



知って役立つ技術を実習しました。

避難所の生活では、高齢者や子どもには、大きなストレスを与えます。

‘人間を救うのは、人間です。’ 人とのつながりを安定させ、安心感を与える事が大切なことです。



高齢者に「起こしてほしい」言われたら？
床からの立ち上がり

力任せに起こすのではなく、膝や台等を利用して自分で起きてもらいます。



スカーフ・風呂敷を使ったリュックサックの作り方
避難する時は、両手が自由になる方が安全です。



スカーフ・カーディガン・ビニール袋を使って
身近なもので応急処置できます。



少量のお湯でホットタオルを作ります。
少しでも清潔にして気持ちよく生活を送ることが大切です。



日赤愛媛県支部倉庫の見学をさせていただきました。



アンリー・デュナンの絵を見ながら、赤十字のおこりを聞きました。



水・毛布等がたくさん備蓄されていました。



日赤愛媛県支部の戦火を逃れて残った資料が展示されていました。



災害が起こったら生活必需品をスロープやローラーコンベヤで一度に運べるそうです。

講習を終えて

- 30年以内に、南海トラフ地震がおこる確率が60～70%。
他人事と思っていた災害が急に身近に感じられました。
- 災害時、まわりの人達の負担を少しでも軽減させられるように自分のことは自分で守るという意識を持ちたいと思いました。

第6回フォローアップ講習会（介護）は、
「食べ物の力を生きる力に変えて」

～常備野菜や缶詰を使って～

平成28年12月9日（金）10：00～12：00です
提供・両方会員さんのご参加お待ちしております。