

ライフアスだより

LIFEUS
TOTAL LIFE SUPPORT

2026年9月号

いざという時に備えよう



9月1日の防災の日は、関東大震災の教訓を忘れず災害への備えを見つめなおす日です。7月の熊本の地震や8月の千葉の豪雨災害など、私たちの暮らしを脅かす災害は続いています。また、9月9日は救急の日は、応急手当や救急医療への理解を深める日です。災害も救急もいざという時にすぐに行動に移せるように、日頃の備えを見直していきましょう。



地震に備えよう

家庭でできる事前対策

- ・家具の固定
- ・ガラス飛散防止
- ・非常持ち出し袋の準備
- ・ローリングストック

日常で使う食材を循環させながら備蓄する

家族で決めておくこと

- ・避難場所・経路
- ・連絡手段（災害用伝言ダイヤル・SNS）
- ・ペットの避難方法
- ・緊急時の役割分担

日常でできる備え

- ・ハザードマップで地形や危険箇所を確認。
- ・近所を歩いて避難所や高台を把握する「防災散歩」は、脳に避難ルートを刻む科学的なトレーニングとして有効。
- ・自治体の防災訓練に参加する。

地震発生時の行動

- ・屋内：頭を守り、倒れやすい家具から離れる。揺れが治ったら、出口を確保し、火元を確認。ガスの元栓を閉める。
- ・屋外：ブロック塀、看板、ガラスなど倒れやすいものから離れる。
- ・車などでの移動中：急ブレーキを避け、道路状況を確認して、安全な場所へ停車。



水害に備えよう



家庭でできる事前対策

- ・非常持ち出し品の準備
- ・停電への備え：モバイルバッテリー、懐中電灯の電池の確認
- ・浸水対策：重要書類は高い場所へ、家電のコンセントを抜く。土のう・水のうの準備。



水害発生時の対応

- ・早めの避難が最優先：できれば明るいうちに
 - ・垂直避難をする：上へ逃げる
 - ・川や海、用水路に近づかない。
- 水位が急に上がるため、見に行く行為は最も危険。



急なケガや病気に備えよう

明らかに様子がおかしい時（下図参照）の時は迷わず救急車を要請しましょう。

判断に迷う時は、
横浜市救急相談センター ｾ7119
または、045-222-7119へ相談しましょう。年中無休、24時間対応です。

災害時の「命を守る行動」

1. 日頃から災害に備える

- 家具の固定や配置の工夫
- 食料や飲料の備蓄
- 非常用持ち出しバッグの用意
- 家族間の安否確認方法の共有
- 避難場所や避難経路の確認

2. 避難のタイミングに気をつける

- 暗くて危険な場所が見えにくい夜間
- 道路の状況が見えないほど道路が浸水

3. 安全で可能な範囲への避難

- マンホールや側溝が多い道路を避ける
- トンネルや立体交差点の下を避ける
- 棒や枝などで安全を確認しながら避難

4. 動きやすく目立つ服装をする

- セパレートタイプのレインコート
- 履き慣れたスニーカー
- 派手な色の衣類を着用

ためらわず救急車を呼んでほしい症状

突然のこんな症状の時にはすぐ119番!!

顔	高齢者	頭
● 顔半分が動きにくい、しびれる ● 笑うと口や顔の片方がゆがむ ● ろれつがまわりにくい ● 見える範囲が狭くなる ● 周りが二重に見える	● 突然の激しい頭痛 ● 突然の高熱 ● 急にふらつき、立てられない	● 突然の激しい頭痛 ● 突然の高熱 ● 急にふらつき、立てられない
● 突然のしびれ ● 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる	● 突然の激しい頭痛 ● 突然の高熱 ● 急にふらつき、立てられない	● 突然の激しい頭痛 ● 突然の高熱 ● 急にふらつき、立てられない
● 突然のしびれ ● 突然、片方の腕や足に力が入らなくなる	● 突然の激しい頭痛 ● 突然の高熱 ● 急にふらつき、立てられない	● 突然の激しい頭痛 ● 突然の高熱 ● 急にふらつき、立てられない

脳トレ まちがいさがし 上級編

下のイラストの中にまちがいさがし5つあります
まちがいさがしをさがして、脳を働かせましょう
答えは下にあります 出典：介護のみらいラボ



脳トレ 防災クイズ

Q1 津波警報が発令されたときに最初にすべきことはなに？

- ①高台へ避難 ②情報収集 ③貴重品を持つ
④家族全員を探す

Q2 避難所での食事で適切なものはどれ？

- ①新鮮な野菜 ②調理が必要な食材
③保存のきく食品 ④全ての食材をシェアする

Q3避難経路の確認で重要なことは何？

- ①障害物がないこと ②看板を確認すること
③最短距離であること ④車での経路

Q4火事が発生した場合、最初にすべきことは何？

- ①消火器で消す ②逃げる ③大声で叫ぶ
④消防車を呼ぶ

まちがいさがし
の答え

次回もお楽しみに！！



防災クイズの答え

Q1① Q2③ Q3① Q4②

ライフアスレシビ

ごま油香るツナうどん

災害時に役立つ火を使わずに作れるレシピです。
冷凍うどんを使用し、自然解凍を待つか、袋に入った状態の冷凍うどんに水の入ったポリ袋を乗せて解凍します。

【材料】1人前

冷凍うどん 1玉 ツナ缶1缶
しょうゆ小さじ2 ごま油小さじ1



【作り方】

- ①冷凍うどんを解凍します。
②解凍できたら、うどんを袋に入れ、ツナ缶、しょうゆ、ごま油を入れます。
③よく混ぜ合わさったら完成。

連載 「まどかさんの訪問日記」

作：チャッピー

第11話 揺れたら、まず一呼吸

今日の利用者さんは、いつも元気なたけしさん（84歳）。

まどかさんが訪問していると突然、
グラグラッ！！
「おおっ、地震だ」



たけしさんが立ち上がろうとすると、まどかさんが声をかける。

「たけしさん、まずは安全な場所へ」
二人で窓や家具から離れ、揺れがおさまるのを待つ。

しばらくして揺れがおさまると、部屋を見まわしたたけしさん。
「いやあ、棚のものがずいぶん落ちたな」

「片づけは後にしましょう。まずはお身体は大丈夫ですか？ケガはないですか？」

「大丈夫。ケガはないよ。死ななくてよかったよ。家が多少散らかっても生きてりゃ何とかなるからな」
「そうですね」

「じゃあ、片づけも明日でいいか」

「元気なら一緒にやりましょう」

まどかさんは笑いながら、たけしさんと一緒に落ちたものを片付けた後、避難場所や非常持ち出し品を確認したのでした。

つづく

今日のひとこと
家は後から。命は今。

