

2019年度 南街公民館 街づくり懇談会連続講座 「第一回；災害に備えよう」

南街・桜が丘地域防災協議会本部
2019年10月03日

2019年10月03日に2019年度 南街公民館 街づくり懇談会連続講座「第一回；災害に備えよう」が開催されました。この連続講座は南街公民館が平成18年度から継続的に開催しており、本年度で14年目を迎えました。本年度は「日々の東大和 そして将来の東大和」をテーマに、6回の講座を開催致します。

今回の第一回は東大和市社会福祉協議会職員の方に避難所支援講習を基本的な事例を基に説明をして戴きました。

館長；佐野様



講師の皆様(社会福祉協議会)
鎌田様 高野様



参加者の皆様





紙芝居による避難所体験の説明状況



回復体位の支援方法の体験



起き上がり支援手順説明状況(その1)





起き上がり支援手順説明状況(その2)

参加者の体験実習状況



参加者の体験実習状況



毛布ガウン試着説明状況



胸元はクリップ止め



参加者の体験実習状況



ホットタオルの作り方説明





ホットタオルの作り方説明

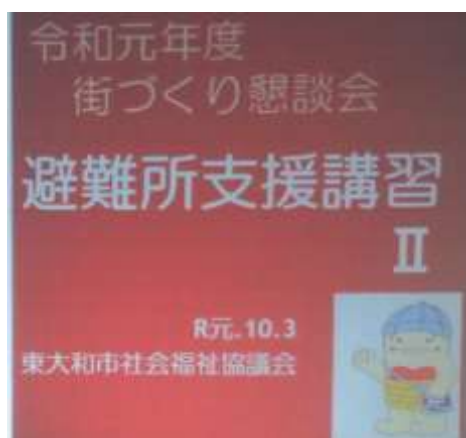


簡易足湯の作業説明



ダンボール箱とビニール袋を使用する





身近な日用品で便利グッズを作ろう！

「なんだあ」を体験。
テーマは、「みんなで助け合い」です。

皆さんの災害時の対策は？

- 緊急避難グッズ・緊急用ストック
→物品の備え
- 家具の転倒防止
→物品の備え
- 避難所・危険な場所を知っておく
→情報・知識の備え
- 防災訓練に参加
→知識・技術＋心の備え

ご家庭に準備・ストックしておいた方がいいもの

- ☐飲料水（2L×3日分×家族分/500mlのペットボトルが望ましい）
- ☐食料（3日分/カップ麺、インスタント食品、缶づめ、レトルト食品/食べやすい物）
- ☐生活用水（断水用）
- ☐ティッシュ、トイレットペーパー
- ☐生理用品、おむつ
- ☐水筒
- ☐スニーカー
- ☐周辺地図 など
- ☐充電器・発電機
- ☐ブルーシート

ペットボトルの活用



画鋸でペットボトルの底に穴をあける



作業中の参加者の皆様



新聞紙の活用

皆さんは枕元に靴は置いてありますか？

少なくともスリッパを！

なぜか？足を守らなければならないから。

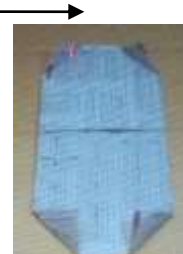
避難所でも、ちょっとスリッパがあったらいいのに...

新聞紙の活用

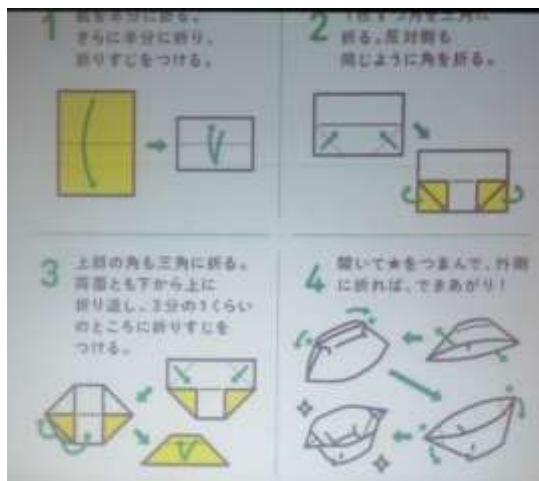
でも準備してなかったらしょうがないこと、
「新聞紙スリッパあ」



作業手順



簡易皿の作り方説明／作業



参加者の作業状況



実際の使用例



「なんのために」は体験いただけ
ましたでしょうか？

身近な日用品も工夫しだいで使い
ものになるということです。

しかし、これらはあくまでも代用
品です。新聞紙があるからスリッ
パは用意しなくていいやでは、今
日の講義は逆効果！

今日の講義を受けて、改めて、備
えの大切さを考えましょう！

5 知って役立つ技術

災害時において高齢者を支援するために、日頃から基本的な技術を習得しておきましょう。

(1) トランスファー（移動）

現在の生活様式は、いすやベッドを使う生活が多くなっていますが、避難所ではほとんどが床の生活となります。

日常生活が自立し、何ら不自由のない高齢者であっても、筋力の低下があったりバランスがとりにくいため、一度床に座ってしまうと、

立ち上がりが難しく、一日中避難所の床に座りっぱなしとなり、生活不活発病の誘因となります。

生活不活発病を予防するためにも、からだの自然な動きを知り、自分で動こうとすることや、介助の方法を知っておくことが大切です。

1) 起き上がり

1 足を立てる

まず、起きようとする側と反対の足を、少しずつ立ち始める。

上から見た動き

2 横を向く

立てた足が内側に横れると同時にからだがねじれ、そのまま横を向く。

3 からだを持ち上げる

両足を「く」の字に曲げ、片肘立ちから両手でからだを支えて、徐々に上体を起こし始める。

4 上体を起こす

両手をからだに徐々に近づけながら、上体を確保しつつ前に起こすと、曲がっていた両足をだんだんと伸ばし始める。

5 起き上がり

上体を完全に起こし、曲がっていた足もまっすぐに伸ばす。

〈出典〉大田仁史 三好雅典 監修・著「新しい介護」講談社 176～178頁

2) 床からの立ち上がり

1 はじめは長座位の姿勢

両足をまっすぐに前に伸ばして長座位の姿勢をとる。

2 からだをねじって斜め後ろへ

からだをねじり両手を床につける。斜め後ろ向きになっていく。

※若い人は両足を曲げて「横すわり」に座りますが、高齢者は「横すわり」の足が滑りやすいので、足を長く伸ばして、からだを後倒させて這う姿勢になります。

3 この姿勢に

腰を完全にねじりきり、両手・両足を床につけて、這う姿勢になる。

4 膝を立てる

からだを少し前に突き出し、重心を両手に移して、片膝ずつ立ち上がっていく。

5 高い位の姿勢に

両膝を床から完全に立ち上げて高い位の姿勢になる。両手は床につけたまま。

6 上体を起こしたら

両手を徐々に手前に引き寄せ上体を起こしたら、手を床から離して膝におく。

膝を利用した場合

高さのあるもの（40cm程度）を利用すると、立ち上がりや床への座りが、より楽にできます。

7 床から立ち上がる

曲がっていた腰・膝を徐々に伸ばしながら、完全に上体を起こして立ち上がる。

〈出典〉大田仁史 三好雅典 監修・著「新しい介護」講談社 212～213頁（一部改訂）

(2) 清潔

避難所生活の中では、普段どおりにからだを清潔にすることは容易ではありません。しかし、身近にあるものを利用して、少しでも清潔にして、衛生面に気をつけ、気持ちよく生活を送ることが大切なことです。

1) 清拭

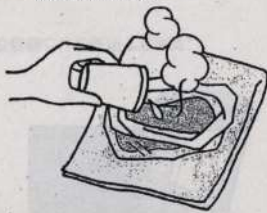
熱いタオルでからだを拭くだけでも、気持ちをよくし、心身の緊張がほぐれます。

ホットタオルの作り方

準備品

- タオル 2
- ビニール袋 1
- カップ(コーヒーカップ等) 1
- 熱湯 約100ml ~120ml
(タオルが湿る程度)

- 1** ビニール袋にタオルを一枚入れ
熱湯をかける。



- 2** 乾いたタオルに包んで
軽く押える。



作るときや使用するときには、
やけどに注意しましょう

ホットタオルでからだを拭いたあとは、乾いたタオルで湿り気を拭きとります。



※ホットタオルを使用して髪を拭いたり、またドライシャンプーなどがあれば、湿を使わずに洗髪することもできます。

参考

タオルを2枚にした場合は、熱湯の量は、2倍となります。

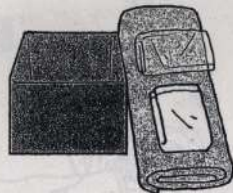
2) 足浴

足を温めて血行がよくなると、疲労回復や入眠効果が得られます。

準備品

- ダンボール箱、発泡スチロール箱、バケツ等の容器
- タオル
- 毛布(床や畳の上で行う場合)
- ビニール(袋)(必要時)
- 温めの湯
(40℃程度・入浴剤があればより効果的です。)

※ビニール袋を被せると、ダンボール箱も容器として使用できます。



いすまたは
階段に腰掛けた場合

いすがない場合は
階段等の段差を利用するとよい。
(イラストはダンボール箱と段差を使用)



床または畳の上の場合

壁等を利用すると楽にできる。
毛布・座布団等を使用する。
高さの低い容器を使用する。
(イラストは毛布と発泡スチロール箱を使用)



(3) リラクゼーション

被災した高齢者にとって、人とのつながりは、こころの支えになり、安らぎの場ともなります。そばに付き添い静かに話に耳を傾けることやスキンシップなどは、不安や恐怖、心身の疲労等から

生ずるストレスの緩和に役立ちます。

ここでは、肩や背中にやさしく触れるスキンシップ例を紹介します。

効 果

からだに直接触れることで、温かい手の温もりが伝わり、癒される。

気持ちがよくなり、喜ばれる。

自然にコミュニケーションをもつことができる。



次のことに留意して行います

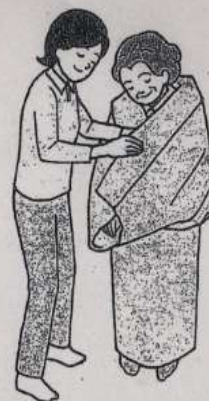
- 始める前に、「肩の力を抜いてくださいね。」と声をかけます。
- 手のひら全体を使って、ゆっくりなめらかに手を動かします。
- 終始一定のリズムでなでさすります。強すぎて不快感を与えないように気をつけます。
- 厚手のものや重ね着のときは、特に事情がなければ、上着を脱いでもらおうとより効果的です。
- 肩や背中にけがをしている等、何らかの問題があるときは行いません。

4. タオルケットや毛布を使ったガウン

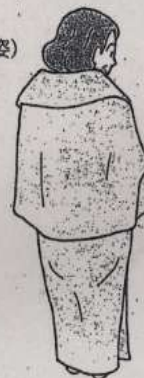
寒いとき、からだ全体を包み込んで保温することができます。

①着物を着付ける要領で、下半身を包み、紐等で止める。

②上半身を覆い、襟元と袖口を整える。



仕上がり（後ろ姿）



※ 南街公民館・市民企画運営講座

街づくり懇談会

日々の東大和 そして将来の東大和

「日々の東大和 そして将来の東大和」をテーマに全6回の市民企画講座を実施します。日々展開されている市民生活を送るうえでの現状や課題を知るとともに、将来の市の姿を模索し、ひとりの市民としてより主体的・活動的に生活を送れるようにみんなで学びましょう。多くの皆様のご参加をお待ちしております。

※ 日時・内容など：下表のとおり（毎回木曜日 全6回）※

場 所：南街公民館ほか

※ 定 員：25人（申込順）

※ 持ち物：1回目 浴用タオル（フェイスタオル）2本

回	日時	テーマ	内容	講師など
1	10/ 3(木) 午後2時 ～4時	災害に備えよう	災害関連死の予防について。身近な ものを使った便利グッズの作り方	社会福祉協議会職員
2	10/17(木) 午前8時30 分～午後3時	進歩する宇宙科学	JAXA相模原キャンパス見学	※市の委託バスを利用しま す。
3	11/ 7(木) 午後2時 ～4時	※ 市の都市づくりの将来像	都市マスタープランを知ろう	市都市計画課職員
4	11/28(木) 午後2時 ～4時	ごみとリサイクル1	ごみと資源物の現状を知ろう	市ごみ対策課職員
5	12/ 5(木) 午後2時 ～3時	ごみとリサイクル2	資源物中間処理施設見学 ※お車での来場はできません。	小平・村山・大和衛生組合 職員
6	12/19(木) 午後2時 ～4時	ストップ詐欺被害	詐欺の現状と身を守るための対応策	東大和警察署生活安全課 署員

申込み・問合せ：南街公民館 TEL 042-564-2771
(日・月・祝日除く午前8時30分～午後5時)