



## 9月1日は防災の日！安心のために今準備できること

近年、毎年のようにどこかで風水害が起こるなど災害のニュースが絶えません。『備えあれば憂いなし』平常時に対策を立てておくことが大切です。今回は様々な備えを紹介します。

### 防災ラジオ

宮古市で風水害や津波等の緊急情報や行政無線からの放送が流れます。



ゆずるも『防災ラジオ』を常備しています！

待機中でも、別のラジオ放送を聞いていても、自動的に緊急情報に切り替わります。

### 避難所・福祉避難所



避難所は実際に行ってみましょう。



生活が大変な方を受け入れる福祉避難所があります。その時の災害状況等に応じて開設されます。  
※ 開設されない場合もあります。  
※ 事前に対策を立てておきましょう。

### 非常食の準備



普段から少し多めに食材を買い一定量を備蓄しておき使った分だけ買い足していくローリングストック法がおすすめ！



コロナ禍において、突然の自宅療養が始まるかもしれません。備蓄しましょう！

### 停電に備える

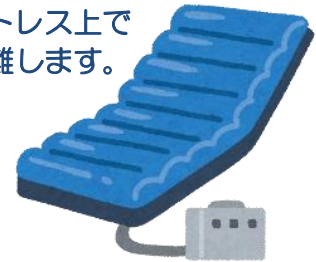
電動ベッドを手動に切り替える操作方法を確認しておきましょう。



自身の電動ベッド、エアマットレスの機種を確認して福祉用具屋さんに操作方法を聞いてみましょう。

停電時にエアマットレスの空気漏れを自動で防ぐ機種があります。

水害で避難が出来ない場合はエアマットレス上で浮いて避難します。



### 寝室に靴

就寝中に地震が起きた時、室内を安全に移動するために、靴を枕元に置いて備えましょう。

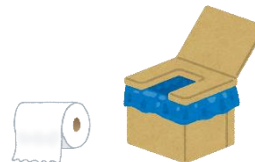


ゆずるスタッフYは靴を寝室に置いて備えています！



外を歩く時に杖や装具を使用している方は、杖や装具も置いておくとよいです。

### 非常用トイレ



ゆずるスタッフKは自家用車に積んでいます！

排泄は我慢できないっ！実際に使い方を確認しておきましょう。トイレトパーも忘れずに！

平常時に準備をしておくことが大切です。ご自身に必要な物をそろえておきましょう。