

# まんぼう通信

令和5年3月1日 No.98



みなさんこんにちは！

冬の寒さの中に微かに春の暖かさを感じる時期ですね。

また、今年で東日本大震災から12年となりました。

今回は、いつ起こるか分からない災害に対して、どのような備えが必要かをお伝えしていきます。

## 1、住んでいる地域の災害を知ろう！

自分が住んでいる地域・エリアの災害状況を確認してみましょう。  
場所により海拔からの高さが変わります。



気仙沼市では、左図のように被害を想定したハザードマップが作成されています。

また、居住区エリア別の避難計画マップも作成されています。

いま一度、ご家族皆さまで避難する場所、安全な場所はどこか確認してみましょう！

## 有備無患

日常から十分に準備しておけば、万一の際でもあわてる必要はないということ

生活を過ごす中で自然災害のことをふと思い出した時で良いので、**防災グッズを準備**しておきましょう！



【引用元】

気仙沼市役所サイト 防災マップ

## 2、避難について考えてみよう！

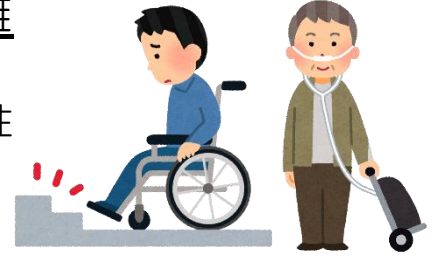
### ①避難のタイミングについて

**避難する場合、タイミングを見極めることが重要！**

医療的ケアが必要なご家庭にとって、“自宅を出て避難すること”は、簡単なことではないです。

⇒特に車イス移動、酸素ボンベ持ちでの移動等、道中の危険性や避難所の対応力も検討すると良い

よりよい選択を行うため、日頃から家族やサービス提供者と連絡や相談を行いましょう



### ②避難先の確認

災害の種類によっても避難場所は異なることがあるため、**複数の避難先を実際に確認しておく**必要があります！

⇒災害の発生状況によっては、自宅が最適な避難場所になることもある

### ③避難できない場合△

避難が難しい場合に対応ができるよう、**親戚や近所の方等と事前に動き方を検討**しておくが良いです。

⇒家族、親戚、友人と連絡が取れるよう“連絡表”があると良い



## 3、避難時に必要な準備品は？

災害時等の非常時に持ち出したい物は沢山あると思いますが、特に医療的ケアを受ける方には、必要物品があります。チェックリスト等を利用・作成し準備することが必要です！



## 4、災害時の支援を考える場合に大切なこと

- (1) ライフラインの確保 = 命の危機に繋がることもある  
⇒特に、電源を要する医療機器（人工呼吸器、酸素濃縮器等）
- (2) 移動が困難 = 介助にはマンパワーが必要  
⇒高層階から降りる、1階が通れない場合等に人手を要する
- (3) 避難所の環境 ⇒衛生管理、プライバシー保護が確保しづらい
- (4) 薬、医療ケア用具、衛生材料等の不足  
⇒特に、特殊なモノは入手困難となることが多い



**《お渡しする防災チェックシートを是非ご活用ください！》**

一般財団法人訪問リハビリテーション振興財団 気仙沼訪問看護ステーション

管理者：阿部 孝子

TEL：0226-25-8323

FAX：0226-25-8324