



天寿荘ヘルパー便り



2025年10・11月発行319号
文責 天寿会 訪問介護課
武富里美 <74-3101>



「災害対策 ライフラインが止まったら？」

災害が起きた時、復旧まで 3 日間乗り切れば、支援が来ると思っていますか？自分で準備できるものは、しておきましょう！

災害時 どうする？ クイズ

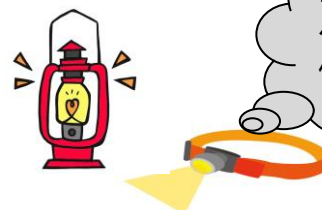
～試してみよう！あなたの防災知識～

<正しい物に○ 間違っている物に× をつけましょう。>

1、電気・ガスの備蓄について

・懐中電灯は、1家に1つは準備する ☐

・カセットコンロのガス缶は、気温が10℃を下回ると、火が付きにくい ☐



両手が使える、
ヘッドライトが
便利

2、高齢者は低体温のリスクが高く、注意が必要

・低体温とは、体の深部体温が34℃以下になる事をいう。 ☐

・低体温の初期症状は、全身が震えてくる。 ☐



3、断水への備え

・水の備蓄量の目安は、1人1日2Lを3日分 ☐

・水のペットボトルは、賞味期限をパッと見てわかるように書いておく ☐

回答：1.× ○ 2.× ○ 3.× ○

正しい答えは、本文の中に…

普段はあって当たり前の水や電気。しかし昨今は自然災害が頻発しています。ライフラインが途絶えた場合に備えて、自分たちの命と生活を守るために、必要な備えと対策を学びましょう！そこで、今回のテーマは、「災害対策 ライフラインが止まったら？」です。

被災生活を支えるための具体的な方法は？



1、温かい飲食物の準備のために

ガスが止まった時に備え、カセットコンロ、固形燃料を準備する。
ガス缶は、1人1日1本、電灯も1人1つを目安に準備する。



2、低体温対策（深部体温が35℃以下になることを低体温と言います）

保温シートやポンチョ型の防寒具を準備し、体温を保持する。
床には段ボールなどを敷いて、暖を取りましょう。



3、常備しておくもの

常備薬、お薬手帳、眼鏡、補聴器、保険証…
現金(1万円札、千円札、小銭)を準備しておく。

4、水の備蓄のポイント 24L(8日分)は備蓄しよう！

1人分⇒2L ペットボトル12本 500mL ペットボトル48本
500mL ボトルの方が手に持ちやすいです。

何もしなくても、
1日に、2.5L 体
から排出します。

飲料水のほかに、
生活用水も必要
です。

(生活用水)掃除や洗濯など…



1人1日3リットル

× 3日分以上 ×



家族の人数