

## 避難生活でも運動を！

～エコノミークラス症候群を予防しよう～

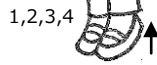
避難生活では、長時間の同じ姿勢や、トイレ事情で水分を控える方が多いこと等から、血液循環が悪くなりエコノミークラス症候群になりやすいと言われています。適度な水分と全身を動かすことを心がけましょう。

### かかと上げ/つま先上げ



- ①つま先立ち、そのまま保つ

※親指側に体重をかけ、お尻をきゅっと締める



- ②反対につま先を上げて保つ

※お尻は突き出さない



### もも上げ

- ①片足のももを水平にして、4秒保つ

- ②さらにももを上げて2秒保つ

※体を後ろに倒さない



1,2,3,4



5,6

### 船こぎ



キュツ

- ①船をこぐように前足に体重をかける

- ②肘を曲げ、背中の肩甲骨をきゅっとしめる

京都府丹後保健所作成「転倒予防おたっしや体操」より

# 災害時の食に備えよう

Part3 ～非常時の体調管理編～



非常時は、通常の生活ができずストレス等も多いことから、体調を崩しやすくなります。非常時も体調を崩さず元気で過ごすために、食事や衛生管理、お口のケア、身体活動に気をつけましょう。

作成 丹後保健所管内行政栄養士連絡会議

京都府丹後保健所 宮津市 京丹後市 伊根町 与謝野町

# いざという時のために！非常時も体調を崩さず元気で過ごすための工夫



非常時は、通常の食事や衛生管理ができないことやストレス等から、体調を崩しやすくなります。体調不良にならないよう食事や衛生面、お口のケアにも気をつけましょう。

## かぜ・食中毒を予防しよう！

### 食事の工夫

- ① **ビタミン、ミネラルの補給を**  
野菜、果物、野菜ジュース、果汁、ビタミン剤等
- ② **脱水に注意。こまめな水分補給を**  
水、お茶、スポーツ飲料、ゼリー等
- ③ **消化がよく、やわらかい食事を**  
おかゆ、野菜の煮物、魚の水煮等の缶詰、麩等
- ④ **温かい食事で、身体の内側から温めて**

備蓄食品を上手に  
組合せましょう



### 経口補水液とは？

経口補水液は、糖分、電解質が身体に吸収されやすい割合で含まれるため、発熱、下痢、嘔吐、熱中症等の脱水時に有効とされています。薬局等で購入できませんが、家庭で作ることも可能です。

<材料> 水 1ℓ  
塩 3g (小さじ 1/2)  
砂糖 40g (大さじ 4 と 1/2)  
<作り方> 水に塩、砂糖を加えよく混ぜます



一気に飲まず  
ゆっくり飲みましょう

※材料は量って備蓄しておくとう便利です

### 衛生面の注意

- ① **手洗い、うがい、マスクで、感染予防を！**
  - ・流水による手洗いが難しい場合は、手指用アルコール剤やウェットティッシュを利用しよう（特にトイレ後、食前）
- ② **食中毒に気をつけよう！**
  - ・開封済み食品はなるべく早く食べよう
  - ・食べ物は素手で触らず、ラップ、ポリ袋を上手に活用しよう  
例) おにぎりはラップでくるむ、皿にラップをひく等



## お口のケアも忘れずに！

虫歯、歯周病予防、肺炎、かぜ等の予防にも、お口のケアは大切です。

- ① **歯みがき**  
水が不足しているときは、チューブ入りの歯磨き剤は使わず、歯ブラシを水で濡らして磨きます。歯ブラシがないときは、ティッシュペーパー等で歯の表面を擦ったり、洗口液を利用しましょう。キシリトール入りガムは、食後に噛むことで唾液分泌を促しお口の清潔を保ちます。
- ② **うがい**  
ブクブクうがい、ガラガラうがいを起床後、帰宅後、食後に行いましょう。むせやすい方は、少量の水からやってみましょう。

備蓄品に、歯ブラシ等  
口腔ケアグッズがあると安心！



## 災害時に使える、ポリ袋料理！

真空調理を応用した調理法で、温める、煮込む等の調理が可能です。袋ごとに具材や柔らかさを変える等個別対応もできます。

### ☆おにぎりからお粥へ☆

<材料>

おにぎり 1個  
水 おにぎりの重量約2倍  
ポリ袋 1枚  
(ポリエチレンの半透明袋)

<作り方>

- ①ポリ袋におにぎりとお水を加え、真空になるように袋の空気を抜いて結ぶ。  
※袋の空気の抜く方法は、袋を水の中に沈め、手のひらで抑える水圧方式がオススメ。  
※袋は根元でなく口の方でしっかり結び、食材は均一に延ばす。
- ②鍋に湯を沸かし、①を入れて約10分加熱。

※水の量と加熱時間は、  
好みに調整してください。



※体調不良時は、医療スタッフへ声をかけてください。