

旬報 ホット レター

地域でご活躍の先生より、「ホットとコロナ休まる」最近のホットな情報をお届けする「旬報 ホットレター」。第三回目は、兵庫県立大学 地域ケア開発研究所 増野先生よりお話を伺いました。

できていますか？ 「災害への備え」



兵庫県立大学 地域ケア開発研究所
(災害健康危機管理WHO協力センター)
所長・教授 ましの そのえ
博士(看護学) 増野 園恵

最近では毎年のように豪雨による水害が発生しています。災害が発生した時に、危険を避け、いち早く安全な場所に避難をすること、また、そのために、日ごろから避難場所や避難経路を確認しておくことは大変重要です。家庭や職場、町内会などで、ハザードマップの確認や防災・避難訓練などを行っている方も多いでしょう。

安全に避難することに加えて、避難した後のことを考えた準備も大事になります。避難所での生活、あるいは、電気や水道、ガスなどのライフラインが止まった生活を考えてみたことはあるでしょうか。災害への備えは、「避難(安全の確保)」と「避難(被災後の生活)」の2つの視点から考えておくことが大切になります。

避難後の生活、特に、大きな被害によって避難生活が長くなる場合、慣れない不自由な生活が続くことがストレスとなって心と体の健康を害してしまう人が少なくありません。気分の落ち込みや不眠、筋肉や神経の緊張が高まることでの肩や首のこり、さらには心拍数や血圧の上昇など、ストレスに関連したさまざまな反応・症状がでてきます。

避難(被災)後の生活に備えて自分なりのストレス解消法を身につけておくとういでしょう。簡単にできるのは、腹式呼吸法です。首や肩のストレッチも効果があります。日頃から、毎日時間を決めて、腹式呼吸やストレッチを取り入れておくと、避難生活の中でも役立ちます。また、非常持ち出し袋の中に避難先でもリラックスできるちよっとした癒しグッズを入れておくのもお勧めです。

腹式呼吸法

- ① 口から息をゆっくり吐きだす
(6秒ぐらいかけて)
- ② 鼻から息をゆっくり吸い込む
(3秒ぐらいかけて)



①と②を繰り返し1分間。時間があれば5分程度。
ゆったりとした気持ちでやってみてください。

次回は、「災害時の避難生活に備えて」に続きます…。