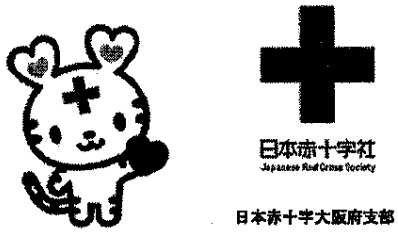


赤十字防災セミナー

避難所生活支援



日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

日本赤十字大阪府支部

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society


避難所生活を健康に過ごすコツ！

- (1) 生活不活発病の予防
- (2) 清潔(ホットタオルの作り方・足浴)
- (3) エコノミークラス症候群の予防
- (4) 保温(毛布を使ったガウン)
- (5) 風呂敷を使ったリュックサック
- (6) リラクゼーション

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

避難所生活を健康に過ごすコツ

(1) 生活不活発病



「動きにくい」ために
「動かない」でいると
「動けなくなる」状態
心身の機能が低下する

- ・筋肉の力が低下する、関節が固くなる。
- ・心臓や肺の機能が弱まる、骨がもろくなる。
- ・周囲への関心が低下する、知的活動が低下する。

日本赤十字社
Japanese Red Cross Society

(1) 生活不活発病



(2) 清潔

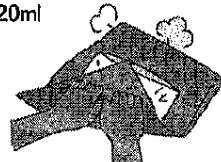
ホットタオルの作り方

<準備品>

- フェイスタオル 2枚
- ビニール袋 1枚
- コップ 1個
- 熱湯 100ml~120ml



① ビニール袋にタオルを一枚入れ、熱湯をかける



② 乾いたタオルに包んで軽く押さえる。

ホットタオルの作り方 動画

段ボール箱を使った足浴

<準備品>

- 段ボール箱
- ビニール袋
- タオル、バスタオル
- 湯(38°C~40°C)程度



くるぶしが浸かる程度の湯量で十分温まります!

段ボールにビニール袋をかぶせて足浴用バケツを作る

(3) エコノミークラス症候群

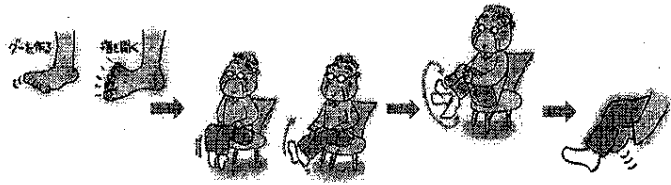
車の中や避難所など、からだを自由に動かせない状態で長期間過ごしたり、寝泊りした場合、足の血液の流れが悪くなり血栓(血の固まり)ができることがありこの血栓が剥がれて、肺動脈を詰まらせる「肺塞栓」を起こすこと。

軽症: 片側の足のむくみ、痛み
重症: 息が苦しい、胸痛、失神



エコノミークラス症候群の予防

- ・窮屈な場所で寝泊まりしない。
- ・水分を十分にとる。
- ・定期的にからだを動かす。
- ・弾性ストッキングを履く



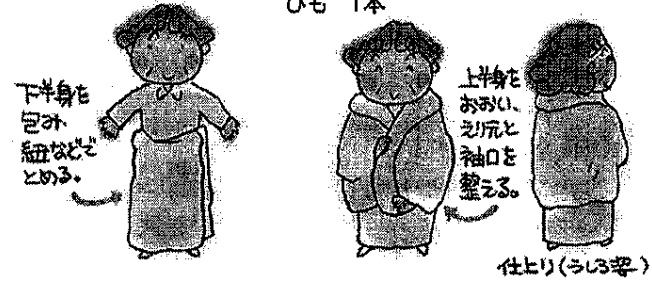
(4) 保温

毛布で作るガウン

<準備品>

毛布 1枚

ひも 1本



(4) 保温(毛布を使ったガウン)

毛布を使ったガウン
動画

(5) 風呂敷を使ったリュックサック

風呂敷を使ったリュックサック
動画

(6) リラクゼーション

リラクゼーション



・スキンシップとコミュニケーション



もんだり、叩いたりせず、肩や背中
優しく触れます！

傾聴

- ・静かにこころと耳を傾けて、相手の気持ちを聞くこと
- ・相手の話を静かにうなずきながら聴く。
- ・相手の話に対して、自分の判断や、意見は、述べない。また中断したり、誘導しない。



リラクゼーション動画

Mission statement

日本赤十字社の使命

わたしたちは、
苦しんでいる人を救いたいという思いを結集し、
いかなる状況下でも、
人間のいのちと健康、尊厳を守ります。