

～災害が起こった時に～

高齢者の
避難生活と支援



知って役立つ技術編



避難生活を乗り切るために知っておくと役に立つ技術があります。

からだをきれいにするために

からだの清潔を保つことは、気持ちよく過ごすだけでなく病気の予防にも欠かせません。入浴などが難しい避難生活では、身近にあるものを活用するなど工夫してからだの清潔を保ちましょう。

ビニール袋を被せた
段ボール箱を使った
足湯』



ホットタオル

準備品

- タオル 2枚
- ビニール袋 1枚
- カップ（コーヒーカップ等） 1個
- 熱湯 約100～120ml
（タオルが湿る程度）

- 1 ビニール袋にタオルを1枚入れ、
熱湯をかける
- 2 乾いたタオルで包んで
軽く押さえる



身近なものを利用して

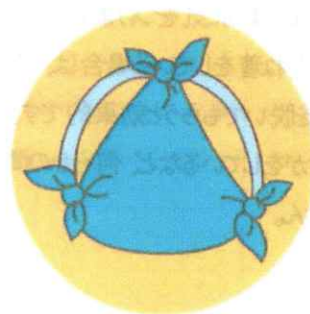
毛布ガウン 寒いとき、からだ全体を包み込んで
保温することができます。

- 1 着物を着付ける要領で、
下半身を包み、紐等で止める。
- 2 上半身を覆い、
襟元と袖口を整える。

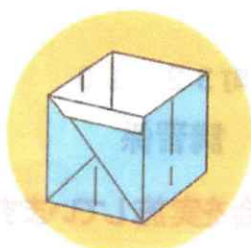


風呂敷リュック

2枚の風呂敷を使って



新聞グッズ



足カバー：足の保温に役立ちます



動画
新聞紙足カバーの
作り方



からだの動かし方

避難所では、一時的に床での生活になることもあるため、からだの動かし方を知っておくと、いざという時に役立ちます。



動画

起き上がり・
床からの立ち上がり



リラクゼーション (背中や腕をやさしく擦るスキンシップの一例)

被災者にとって、人とのつながりは心の支えとなり、安らぎの場ともなります。

そばに付き添い、静かに話に耳を傾けることや、スキンシップなどは、不安や恐怖、心身の疲労などから生じるストレスの緩和に役立ちます。



肩や背中にやさしく触れるスキンシップからは、リラクゼーション効果が得られます。

○体に直接触れることで、温かい手の温もりが伝わり、癒されます。

○リラクゼーション効果によって、被災者のこころを開きかけられます。

次のことに気をつけて行いましょう

始める前に「肩の力を抜いてくださいね。」などと声をかけます。

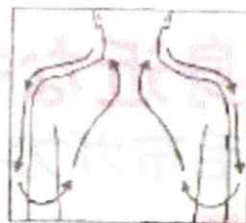
手の平全体を使って、ゆっくりなめらかに手を動かします。

終始一定のリズムでなでます。強すぎて不快感を与えないように気をつけます。

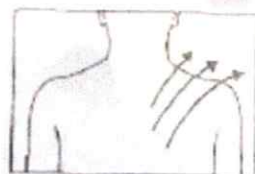
・厚手のものや重ね着をしている場合は、特に事情がなければ上着を脱いでもらうと効果的です。

・肩や背中に力が加わっているなど、何らかの問題があるときは行いません。

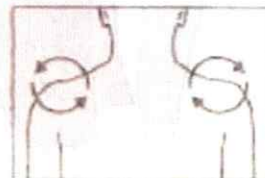
①両手で包み込むように、肩から腕、腕から背中を広くなでます。



②両手の平を交互に使い、背中をなでます。



③両手で両肩を包み込み、丸くなでます。



※①～③を繰り返します。



お問い合わせ

日本赤十字社群馬県支部

〒371-0833 前橋市光が丘町32-10

Tel 027-254-3636 講習係

日赤群馬県支部では、いのちと健康を守る講習会を実施しています。