

地域保健推進委員連絡会研修会(ななかまどリフレッシュ研修会)

「災害時の持ち物について」
「避難所でのエコノミー症候群対策と健康管理」

令和6年12月6日(金)開催
会場 稚内市保健福祉センター



グループで災害時の持ち物について話しあっている様子

令和6年12月6日に保健福祉センターにて、保健推進委員連絡会の研修がありました。

5月に開催した研修会の中で、災害はいつ発生するか分からないため、日頃の備えが大切だと学びました。そこで、今回は『災害時の持ち物』について、より具体的に考える機会にしようと、タオルやビニール袋など、災害の際に必要な12の品物について、5つのグループに分かれて優先順位が高いのはどれか話し合いました。また、いざ避難となった時に避難所まで辿り着ける健康な身体を維持できるか、さらには避難所での生活を送るとなった場合に、普段の生活環境と大きく異なる事にストレスを強く感じ、心身に不調をきたすのではないかと不安になる可能性も考えられます。そのため、避難所でのエコノミー症候群予防(長い時間同じ姿勢で座っていると、足の血流が悪くなり、血のかたまりができてしまうこと)と、被災時に各々が逃げる体力づくりを目的に、参加者全員で運動や体操も行いました。

・水や食料の備え以外にも、避難場所の確認も必要ではないかという意見もありました。タオル1つでも、アイデア次第で何通りもの使い方ができるという事もわかり、使用目的を考えながら、いざという時に備えようと思いました。

運動は椅子に座った状態で手足のストレッチを行ったり、背中の肩甲骨を動かす動きや、足首の曲げ伸ばし、足の付け根を伸ばすストレッチや股関節を動かす運動などを行いました。



ボールを使って肩まわりやわき腹を伸ばす運動をしている様子

リフレッシュ研修会の感想

・人それぞれで、まとめるのが大変でした。現金やサンダルなど、他にこんな物も必要ではないかという意見も出ていました。稚内はあまり災害がないからと安心せず、日頃から自分にとって何が大事かを考え、運び出せる程度のもをリュックに入れておこうと思いました。

・災害の種類や災害の起きた季節によっても対応は異なると思います。まずは、どんな場合でも必要不可欠なものを書き出して整理し備えようと思いました。

・どの運動も座ったままでできるもので、無理のない程度でも気持ちよく動く事ができました。

また、運動だけでなく左右の手の動きを交互に入れ替える脳トレでは、笑い合う場面もあり、楽しく参加できました。

・体操を行った翌日には、日頃感じている両肩の痛みが改善し、洗濯物を楽に干す事ができたので嬉しかったのですが、数日たつとまた痛みが戻ってしまいました。毎日少しずつでも運動をコツコツ続ける事が大切だなと感じました。

今回の研修をきっかけとして、『災害への備え』と言っても、物品を準備するだけではなく、日頃から自分自身の健康管理も大切だと学び合うことができました。



椅子に座り、足の付け根を伸ばすストレッチをしている様子

食べて「元気」になるはなし No.38

冬は暖房器具の影響などで室内の空気が乾燥し、また寒さで体温が下がりやすく、インフルエンザ等にかかりやすい時期です。これらの感染症にかかってしまえば、消化がよくエネルギー源となるお粥やうどんと一緒に、卵や豆腐等たんぱく質食品や野菜・果物等のビタミン・ミネラル類といった栄養素を摂ることで、体力の回復を早めることができます。しかし治りかけの時は体力が消耗していることから、買い物が負担になる場合もあります。その時は無理をせず、自宅にある食材で栄養を摂り体力の回復を図りましょう。

かきたまうどん

カゼの治りかけの時で体力が消耗していても、電子レンジの活用で温かくて簡単に栄養がとれる1品です。

※今回のレシピ材料以外にも、自宅にある食材を使用してもおいしく食べられます。

(例) 冷凍うどん → 冷凍ごはん
小松菜 → 冷凍ほうれんそう、乾燥カットわかめ
キャベツ → 白菜
かに風味かまぼこ → ちくわ、かまぼこ

- 《材料・1人分》
- 冷凍うどん1玉
 - 小松菜20g
 - キャベツ1枚
 - かに風味かまぼこ1本
 - 卵1こ
 - 水200cc
 - 麺つゆ(3倍希釈) ...大さじ2
 - かたくり粉大さじ1

- 《作り方》
- ①小松菜は長さ1cmに切る。キャベツは太目のせん切りにする。かに風味かまぼこは、手で縦に割く。卵は溶き卵にして常温に戻す。
 - ②耐熱のどんぶりに小松菜、キャベツ、かに風味かまぼこを入れ、かたくり粉をよくまぶす。
 - ③②のどんぶりに水と麺つゆを静かに注ぎ入れて軽くまぜ、凍ったままの冷凍うどんをのせる。ラップをかけてレンジで約6分(600W)加熱する。
 - ④熱いうちに溶き卵を加え、底のほうからよくかき混ぜる。
(※どんぶりが熱くなっていますので、やけどにご注意ください。)

- ・エネルギー 351kcal
- ・たんぱく質 14.9g
- ・脂質 7.0g
- ・炭水化物 54.2g
- ・塩分 3.4g