



🇯🇵 9月1日は**防災の日**です 🚒

自然災害は起こるものと認識し、(※自然災害=地震、津波、風水害など)

災害による被害を最小限にすること = 減災(げんさい) が大切です

【被害を最小限にする 自助・共助・公助とは】



【自宅における平常時の備え】



- ★ 災害に備え、家の安全対策をしておく
- ★ 家の外において地震や津波などに遭遇したときの、身の安全の守り方を知っておく
- ★ 水や食料などの備えをしておく (一人1日3リットルを目安に、3日分を用意)

【職場における平常時の備え】

- 🚨 **落下・転倒物の安全装置の点検**
 - 扉や引き出しの開放防止 □棚の上を荷物置きにしない
 - 重いものは下段へ収納する □固定できないものは、倒れても安全な場所に置く
- 🚨 **消火装置や避難経路の点検**
 - 非常口、階段、廊下、消火栓付近にものを置かない □机の下に物を置かない
 - 複数の避難経路を決めておく
- 🚨 **緊急時の連絡体制を整える**
 - 連絡先と連絡方法の整備・周知徹底 □安否確認の対象範囲の検討
- 🚨 **危険物を扱う事業所**
 - 化学薬品や危険物の容器の転倒・漏えい防止 □燃料の安全保管、転倒防止

防災対策には、十分とか絶対大丈夫というものはありません。

平常時からどのような危険性があるのかを考え、被害をできるだけ少なくする対策が重要です。



「防災ポータル」をご存じでしょうか？

「日頃から知ってほしい情報」と「災害時、見て欲しい情報」を

国土交通省が整理したポータルサイトです

多言語対応なので外国の方も安心です



もしもに備え、すぐに防災・災害情報にアクセスできるよう、スマートフォンやPCなどの「お気に入り」に「防災ポータル」を登録しておきましょう。

🟡🟢🟠 災害発生時、体力がない！は大ピンチ！ 🟢🟡🟠

防災リュックを背負い、倒壊した家屋や倒れている障害物を乗り越える。誰かをおんぶし高台へ避難する。歩いて避難所まで向かう。体力に自信ありますか？

避難行動には**下肢筋力の重要性**が解析結果で示されています。
下肢筋力を高めるためには、日頃からのトレーニングが必要です。

<引用文献> 第8回日本トレーニング指導学会大会 災害発生時に必要となる防災体力と体力要素

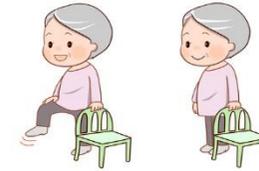
【安全かつ効果的に「下肢筋力」を鍛える方法】 ※持病のある方は主治医の指示に従ってください

<椅子スクワット>



★椅子に座るためにおしりを引いて上体を前傾したフォームになるため、膝への負担が小さく安全に効果的に鍛えることができます。

<立位での腿上げ運動>



★腸腰筋や、すねにある前脛骨筋などを鍛えると、しっかり足を振り出せるため、転倒リスクも低減することが分かっています。

<トウレイズ>



無理しない範囲で少しずつ継続的に取り組んでみましょう

一人ひとりが日頃から防災意識を高め、備えることが重要です



<参考文献> 「厚生労働省 生活習慣病予防のための健康サイト e-ヘルスネット 安全かつ効果的に「足腰」を鍛える方法」

「政府広報オンライン 災害時に命を守る一人ひとりの防災対策」、「職場の防災マニュアル 大分市」