



一人ひとりが介護予防を！

9月号

高齢者が災害時に陥りやすい健康状態

① 水分不足や脱水症

② 体力低下

③ 持病の悪化

① できる限り水分をとりましょう！

災害時は、水分の摂取量が不足しがちです。水分摂取量が不足すると、脱水症、疲労、便秘、低体温、心臓への負担が増え、エコノミックラズ症候群になりやすくなります。また、高血圧や血糖コントロールを悪くします。

② 体を動かしましょう！

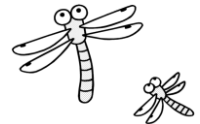
避難所生活では、スペースが限られ、座りきりや寝たきりの生活が多くなります。狭い場所で座りきりの生活では、血行不良から血液が固まりやすくなるばかりか、体力の低下も起こりやすくなります。

③ 持病薬を持って避難しましょう！食事の内容や量に気を付けましょう！

高血圧・糖尿病などの持病がある方は、被災前に処方されている薬を避難の際に出来る限り持っていきましょう。高血圧・糖尿病の方は特に水分補給を行きましょう。また、高血圧の方は食事が選べるのであればできるだけ魚を選ぶことをおすすめします。糖尿病の方は、普段よりも食事の量が減ることが考えられるため、低血糖に注意しましょう。



非常食を見直そう！



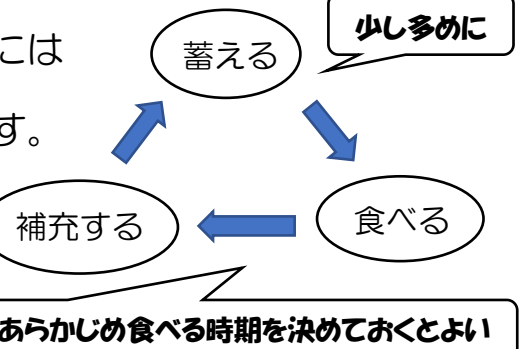
9月1日は防災の日です。防災用品の備えは万全でしょうか？水や食料品の備蓄は特に大切です。定期的に賞味期限の確認を行い、いざというときに備えましょう。

今回は、普段の生活から防災食を意識する、「ローリングストック」という方法をご紹介します。

電気、ガス、水道等のライフラインが回復するには3日～7日かかると言われています。

備蓄量の目安は 家族の人数×3日～7日分です。

「ローリングストック」とは？









普段から少し多めに食材、加工品を買っておき、食べた分だけ新しく買い足していくことで、常に一定量の食料を家に備蓄しておくことです。消費しながら備蓄するので、わざわざ非常食を買う必要はありません。

ローリングストックに向いている食材



非常食も、普段の食事と同じように、主食、主菜、副菜、果物等と分類して備蓄するのがおすすめです。

災害時は心身ともに疲れてしまうことが多いため、果物や菓子等、食べ慣れた食材を用意しておくとう気持ちが落ち着きます。

主食 	缶詰パン・乾パン・パックご飯・乾麺・カップ麺
主菜 	肉、魚、豆などの缶詰・レトルトカレー
副菜 	いも類・たまねぎ・乾物（わかめ、切干大根）・野菜ジュース 
果物 	果物・果物の缶詰・ドライフルーツ
嗜好品 	菓子・缶コーヒーなど普段食べ慣れているもの
調味料	マヨネーズ・ケチャップ・味噌・醤油・砂糖・塩



災害時に役立つ かんたん！お料理レシピ

もし電気やガスや水が使えなかったら…等、普段の生活の中で災害時を想定して調理をしてみると、いざという時に慌てずに対処できます。

切干大根の和え物

- ① キッチンバサミでカットした切干大根、乾燥わかめをビニール袋に入れる。
 - ② ①にみかんの缶詰を汁ごと加え、切干大根、乾燥わかめが柔らかくなるまで置いたら完成！
- ☆ガスも電気も水も使わずに調理でき、災害時に不足しがちなビタミンを補給できます。

サバ缶の水漬けスパゲティ

- ① 乾燥スパゲティをひたひたの水と塩（小さじ1弱）に漬け、2時間以上置く。
※ジッパー付き袋を使ってもOK！
 - ② フライパンに油をひき、①を水ごと加え、中火で炒め水分を飛ばす。
 - ③ 汁を切ったサバの缶詰を加え、サバの身をほぐしながら炒める。醤油で味を整えて完成！
- ☆水とガスの節約レシピです。
トマト缶、たまねぎ等の野菜を加えると、栄養バランスが良くなります！