

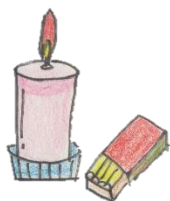
# 災害時に備えよう 高齢者のための防災対策



静岡赤十字病院 栄養課発行  
TEL：054-254-4311（代表）

高齢者や赤ちゃんなどは、健康を維持するための食事に特別な配慮が必要です。災害時には食料が手に入りにくくなる他、非難所生活では、炊き出しや支援物資のおにぎりやお弁当、菓子パン、お菓子などが中心となり、種類によっては硬くて噛み切ることができなかったり、飲み込みにくい食事も多くあります。

災害時にも適した食事を一人一人があらかじめ用意しておくことが大切です。



## <高齢者の方の食べ方の工夫>

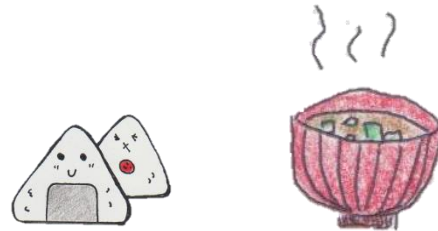
- 水分をしっかりとりましょう。  
(医師から水分制限の指示がある方は、指示に従って下さい)



- 食事の前に少量の水で口を湿らせましょう
- パンなどパサパサした食品はのどに詰まらせやすくなります。  
牛乳、ジュースなどの水分に浸し、柔らかくして食べるとよいでしょう。



- 冷たいおにぎりやご飯などは、袋に入れてお湯の中で温めたり、味噌汁やスープに入れて「おじや風」にすると食べやすくなります。



- 食事が少量しかとれない場合は、魚や豆類の缶詰など、たんぱく質の食品から食べるようにしましょう。



- 食欲がない時は、ゼリー飲料や、栄養素を強化した食品などもとりましょう。

# <飲み込みにくい、むせるなどの症状がある方の食事>

- ・柔らかくて食べやすい食品を備蓄しておきましょう

<主食となるもの>



やわらかめのご飯とおかずがセットになったもの

スプーンで混ぜるだけで、おかずの具も細かく、きざむことができます

<レトルト粥>

食器がわりになるので、底にマチがあるタイプのものを備蓄すると便利です

購入先 非常食研究所

電話072-278-7801

## <おかずとなるもの>



魚や肉などを「煮こごりタイプ」に食べやすくしたもの。

カップに入っていると食器のかわりになります。

ベビーフードはスーパーやドラッグストアでも手に入ります。

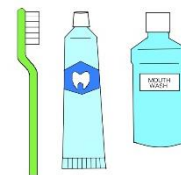
いろいろな味があるので備蓄しておくといいでしょう。

当院売店でも購入できます  
(グリーン・ソール スモール 電話番号054-255-1766)

- 飲み物やスープなどの液体は、むせやすいので、とろみ剤を備蓄しておきましょう

とろみ剤

- ゼリー飲料を備蓄しておきましょう
- 入れ歯はすぐにとり出せるところにおいておきましょう
- 歯ブラシを非常持ち出し袋に用意しておきましょう



～肺炎の予防～

口の中を清潔にすることがとても大切です。

口の中には、細菌がいっぱいです。口の中に、食事の食べ残しなどがあると、知らないうちにかからだの中に入り、肺炎などの原因となります。

食事のあとは、歯みがきやうがいをして、口の中をきれいにしましょう。

## <食べ方の工夫>

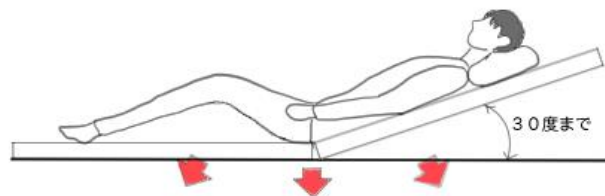
- 食事の前に、だ液を出しやすくしたり、上手に食べることができるよう顔を動かす運動や、顔をマッサージするとよいでしょう



- 食事はできるだけ座って食べましょう



寝たまま食べる場合は、少しからだを起こし、頭の後ろにタオルなどを置いて、頭を少し起こした状態にして食べましょう



- 食事の前に少量の水で口を湿らせ、食品と水分を交互にとりましょう



- 液体には、とろみ剤を使用しましょう

### <とろみのつけ方>

とろみ剤

### <用意するもの>

- スプーン・とろみ剤
- カップ

- ①飲み物をカップへ移す
- ②スプーンで飲み物を混ぜる
- ③スプーンで混ぜながらとろみ剤を**一気に入れ、よく混ぜる**



- 食事のあとは、口の中をきれいにしましょう。  
歯ブラシがない場合は、口をしっかりと閉じて、ブクブクとうがいをしてください。



## <衛生面にも気をつけましょう>



➤ 食事の準備や、食事をする前には、ウェットティッシュで手をふきましょう



➤ おにぎりなどは、素手で扱わず、ラップなどを利用しましょう

➤ 備蓄食品は一度食べて、味や形態などを確認しておきましょう

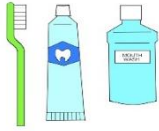

➤ 備蓄食品は賞味期限が過ぎないように、9月1日の防災の日など、毎年、日を決めて、新しいものに入れ替えましょう

いざという時に備えて備蓄品を見直しましょう！

9/1  
防災の日

# <非常時に備えましょう>

## チェックリスト

| 用品名                 | 備考  | チェック  |
|---------------------|---|---|
| レトルト食品や<br>ベビーフードなど | 主食となるもの（お粥など）   | 3日分   |
|                     | おかずとなるもの（ミキサー食用）<br>（肉や魚、豆類などのたんぱく質を含んだものや、野菜を使用したものを用意しましょう） | 3日分   |
|                     | ゼリー飲料   | 3日分   |
| とろみ剤                | 普段使用しているとろみ剤  | 3日分   |
| 水                   | 1人1日3L  | 3日分   |
| 入れ歯                 | すぐにとり出せる所に置いておく   |  |
| 歯ブラシ                | 非常持ち出し袋に入れておく   |   |
| ウエットティッシュ           | 食事の前に手をふくのに使用   |  |

## <自分の情報>

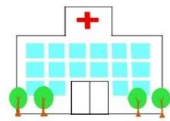
※ご自分の情報やかかりつけの病院、緊急連絡先を記入して非常持ち出し袋に入れておきましょう

- 自分の情報



|    |  |       |  |
|----|--|-------|--|
| 氏名 |  | 保険証番号 |  |
| 住所 |  |       |  |
| 電話 |  | 携帯電話  |  |

- かかりつけの病院・薬局



|    |  |      |  |
|----|--|------|--|
| 病院 |  | 電話番号 |  |
| 薬局 |  | 電話番号 |  |

# <緊急連絡先>

緊急時用連絡先メモ

|      |  |    |  |
|------|--|----|--|
| 氏名   |  | 続柄 |  |
| 電話   |  |    |  |
| 携帯電話 |  |    |  |

|      |  |    |  |
|------|--|----|--|
| 氏名   |  | 続柄 |  |
| 電話   |  |    |  |
| 携帯電話 |  |    |  |

# 災害時伝言ダイヤル[171]の使い方

171

災害用伝言  
ダイヤル

まず[171]をプッシュ

伝言を録音する場合

伝言を聞く場合

暗証番号を利用する場合

[1]をプッシュ

[2]をプッシュ

伝言を録音する場合

伝言を聞く場合

災害者の電話番号を市外  
局番からプッシュ。

プッシュ回線の場合「こ  
ちらも無事です」等追加  
伝言もできます。

[3]をプッシュ

[4]をプッシュ

〔伝言を録音する〕  
(30秒以内 48時間保存)

(規制された場合出来な  
い事もあります)

他人に聞かれることなく、特定の人どうし  
で利用できる。