

# 宝石箱～災害編～

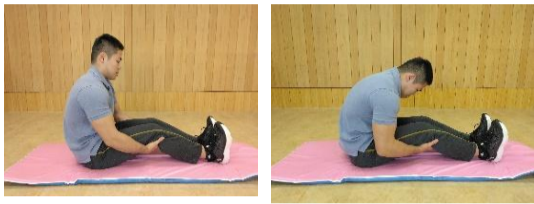
今からできる!備えよう安心グッズも体力作りも



- 1 足首の曲げ伸ばし  
 ・足首の曲げ伸ばしを行う  
 30回



- 2 足首回し  
 ・足首をゆっくり回す  
 ・逆回りも行う  
 30回



- 3 足の裏側伸ばし  
 ・両足を前へ伸ばし、つま先は上へ向ける  
 ・背筋を伸ばし、上体をゆっくり前へ倒す  
 ・ゆっくり元に戻す  
 10秒×2回



- 4 肩回し  
 ・両肩に指先をつけ、肘で円をえがくように回す  
 ・逆回りも行う  
 ※痛みのある場合は、無理のない範囲で回す  
 30回



- 5 背中運動  
 ・腕を体の横で準備する  
 ・両肘を後ろに引き、背中に力をこめる  
 ・ゆっくり元に戻す 10回



- 6 膝の曲げ伸ばし  
 ・両手を後ろへつき、身体を支える  
 ・片足は前へ伸ばし、もう片方の膝の曲げ伸ばしを行う  
 ・反対も同様に行う  
 10回ずつ



- 7 足上げ  
 ・両手を後ろへつき、身体を支える  
 ・片足は前へ伸ばし、もう片方の膝を胸へ近づけるように持ち上げる  
 ・ゆっくり元に戻す  
 ・反対も同様に行う 10回ずつ



- 8 足踏み  
 ・手も軽く振りながら足踏みを行う  
 ※安全に行えるスペースを確保する  
 ※ふらつきのある方は、椅子や机、壁などを持ち行う 30歩

### 注意点

- ・体調に合わせて、無理なくできるものを行きましょう
- ・呼吸は止めずに自然に行い、反動をつけずにゆっくりと動きましょう
- ・安全に運動を行えるスペースを確保しましょう

## 災害の備えをしましょう(非常時持出品)

災害発生時の避難指示が出たとき 地域のわたしの集合場所は

です!

非常時持ち出し袋やリュックサックは玄関等の持ち出しやすい場所に置いておく!

★自宅から避難場所までの経路を事前に確認しておきましょう

- 防犯ブザー・ホイッスル
- 飲料水
- 調理不要の食品(レトルト食品・ビスケット等)
- 紙コップ・皿・割り箸など食器類
- 懐中電灯・乾電池
- 携帯電話(充電器・予備電池・電池式モバイルバッテリー等)
- 衣類及び下着類(季節に応じて確認し適時衣替えをしておきましょう!)
- 衛生用品(マスク・手指消毒用アルコール・歯ブラシ・入れ歯洗浄剤 石鹸やハンドソープ・タオル・ウェットティッシュ・大人用オムツ 吸水パット・リハビリパンツ・トイレトパーパー等)
- 補聴器 眼鏡等 コンタクトレンズ
- 医薬品(常用薬 体温計 絆創膏 消毒液 包帯等)
- 防寒用品(使い捨てカイロ ブランケット等)
- 携帯ラジオ(災害情報収集用)
- 現金(小銭があると便利)
- 重要書類(免許証 マイナンバーカード 保険証 お薬手帳等)
- ビニール袋(ゴミ入れや防水用)使い捨て手袋・軍手・ペットシート・餌
- 携帯トイレ(凝固剤)など



★各自必要な物を確認し常時準備しておきましょう



# ひとりで1人分作れる!お手軽レシピ紹介

## 主食

ひじきごはん(ポリ袋)

【材料(1人分)】

米 50g(1/3合)  
水 70g  
ひじきミックス(乾燥)  
ふたつまみ

## 副菜 切干し大根煮(ポリ袋)

【材料(1人分)】

切干し大根 8g(ひとつかみ)  
にんじん 15g(4×1×1cm)  
しめじ 30g(1/4パック)  
ツナ(水煮)缶 15g(1/4缶)  
水 大さじ2  
酒 小さじ1/2  
めんつゆ(ストレート)\* 小さじ1/2  
大葉 1枚

\*「めんつゆ」がない場合は、「しょうゆ小さじ1/4」と「みりん小さじ1/4」に置き換えることもできます。

## 【作り方】

- 1 切干し大根はキッチンバサミで食べやすい大きさに切る。
- 2 にんじんは細切り、大葉は千切りにする。しめじは石づきを除いて、ほぐす。
- 3 ポリ袋に大葉以外の材料を入れる。
- 4 ポリ袋の中で食材と調味料を軽くもんでなじませる。
- 5 袋の空気を抜き、袋の上の方で結ぶ。
- 6 沸騰した湯で20分湯せんする。
- 7 鍋から引き上げ、器に入れる。上に大葉をのりつける。

## 【作り方】

- 1 ポリ袋の中に、米とひじきミックス、水を入れる。
- 2 袋の中の空気を抜き、袋の上の方で結ぶ。
- 3 30分以上そのままおく。
- 4 沸騰した湯で20分湯せんする。
- 5 鍋から引き上げ、袋の結び目をほどき、袋のままご飯を軽くほぐす(熱いのでタオル等を使う)。タオルで包んで、10分程度蒸らす。



## 《 ポリ袋調理とは? 》

ポリ袋に食材を入れて、加熱する料理方法です。  
○使えるポリ袋は「高密度ポリエチレン製」手触りがシャカシャカしたもの。  
○油や調味料は控えめにします。高温になり袋が破けることがあります。  
○1つのポリ袋に入れる材料は1~2人分程度にしましょう。

「京都市管理栄養士作成」



## 災害の備えをしましょう(備蓄品例)

### 【食料品・飲料水】

- 飲料水9リットル(大人1人1日3リットル×3日分、調理用含む)飲料水(500ml:18本)健康飲料粉末(3本)
- 主食9食(大人1日3食×3日分) レトルトご飯(アルファ化米等):3食 お粥:1食 パン:1食  
乾麺・即席麺:1食 レトルトパスタ:1食 加水加熱等不要な食料:2食
- 主菜(大人1日3食×3日分) レトルト食品:2食 フリーズドライスープ:2食 缶詰(肉・野菜):5缶
- 副菜、果物(適量) 野菜ジュース:3食 缶詰(フルーツ):1食 インスタント野菜スープ:1食
- お菓子、補助食料(長期保管用が望ましい 適量) ビスケット等:3食 ようかん:2食 飲むゼリー:1食

### 【生活用品】

- 紙コップ、皿、割り箸、使い捨てスプーン・フォーク
- カセットコンロ・カセットボンベ:6本
- 鍋・やかん等
- アルミホイル・ラップ
- 衣類・下着類(季節に応じて確認し適時衣替えをしておきましょう!)
- 懐中電灯・乾電池・携帯ラジオ
- 乾電池式モバイルバッテリー

災害発生後でもすぐに取り出せるようキッチンや押入れ、物置などに備蓄品を準備しておく



### 【衛生用品】

- 携帯用トイレ・便袋:1日5回×3日分:15回分・おしりふき(40枚):3袋
- ウェットティッシュ・アルコール消毒・口腔内洗浄剤・歯ブラシ・綿棒・マスク・救急セット・常備薬・お薬ケース・使い捨てコンタクトレンズ・眼鏡など

### 【実施主体】

◇伏見区本所地域包括支援センター保健師看護師部会(下鳥羽地域包括、久我の杜地域包括、向島地域包括、東高瀬川地域包括、淀地域包括、桃山地域包括)  
◇伏見地域介護予防推進センター  
◇伏見区地域支え合い活動創出コーディネーター\*  
\*京都市が地域で高齢者を支えていくために必要な生活支援サービスの創出や担い手の養成、ネットワーク構築を目的として、各区社会福祉協議会に配置しているコーディネーターです。

