

☆避難所について☆

2年5組 宝満一馬

◎避難所と避難場所の違い

【避難所】

災害によって避難所生活を余儀なくされた場合に、一定期間避難生活を行う施設。

住居を失った人などの一時的な生活場所となるため、公民館・小・中学校等の体育館などの屋内施設が指定されている。防災倉庫が併設されていることが多い。

【避難場所】

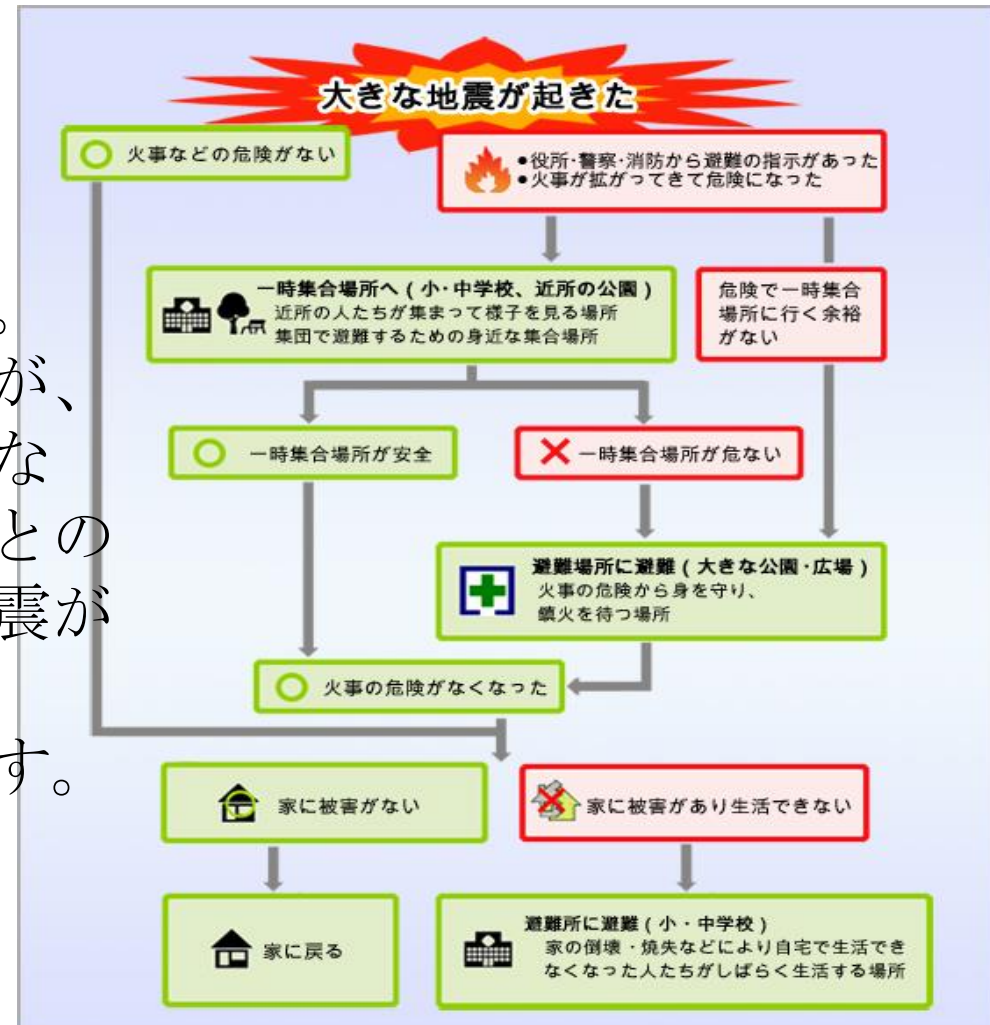
災害時の危険を回避するために、一時的に避難する場所。地域の小さな公園や、小学校の運動場が指定されている

「一時避難場所」と、大規模公園や団地、大学などが指定されている「広域避難所」の2つがある。

◎避難の順序

避難所を利用する前に、まず自分の置かれた状況を瞬時に判断する力が必要になってきます。
右の図を参考に確認してみましょう。
避難所にすぐに向かうのもいいですが、場合によっては家に帰っても大丈夫なこともあるので、事前に確認することのできる環境を作っておくと、いざ地震が起きた時に自分が今どのように行動するとよいかを判断しやすくなります。

注)お住まいの地域によっては行動の仕方が変わってくる可能性がある所以、自分の住んでいる地域について調べておく必要があります。



◎避難所生活の一日

2:00 火おこし	庭でたき火が燃え、 人が集まり始める
7:00 朝食	具なしおにぎり1個か、 パン一切れ＋汁物
8:00 朝礼	ラジオ体操 災害本部からの連絡など 犠牲者へのもくとう
日中 自由時間	職場に向かう人、ボランティア によるイベントに参加する人、 室内で過ごす人など様々。当番 で掃除や物資の調達、配給など をする避難所もある
17:00 夕食	サイレンが鳴ると発泡スチロール の皿を持ってお鍋の前に並ぶ
22:00 消灯	受験生のための勉強スペースを 設けたり、3分の1だけ点灯したり 工夫をする

◎避難所生活での注意点

- ①**食事**・・・食事の量は普段と同じぐらい。
逆に無理をして食べるのも良くないので
バランスよく食べることが大事。
- ②**水分補給**・・・水分補給は頻繁に行う。
水分補給の減少はエコノミー症候群
など血栓リスクを上昇させる。
特に高齢者の方々。
- ③**適度な運動**・・・同じ姿勢を取り続けると、
廃用症候群を招いたり、
エコノミー症候群など血栓リスクを上昇させる。
避難所周辺を散歩するなどの足首を動かす運動を心がける。
また、自分でできることは自分でするようにする。
- ④**心のケア**・・・精神状態が不安定なために、体調悪化や閉じこもり、
認知症の悪化につながる。
これらを防ぐためには、避難所で顔見知りを見つけたり、
話し相手を作るなどして対策する。

〈参考文献〉

- ・<http://lowch.com/archives/6463>
- ・<http://www.bousai.metro.tokyo.jp/bousai/1000029/1000316.html/>
- ・<http://www.asahi.com/special/saigaishi/hinanzyo/>
- ・http://www.kaigo-town.jp/about/bad_luck2.html/