

# 赤十字おおやま

NO. 22

Okayama Chapter

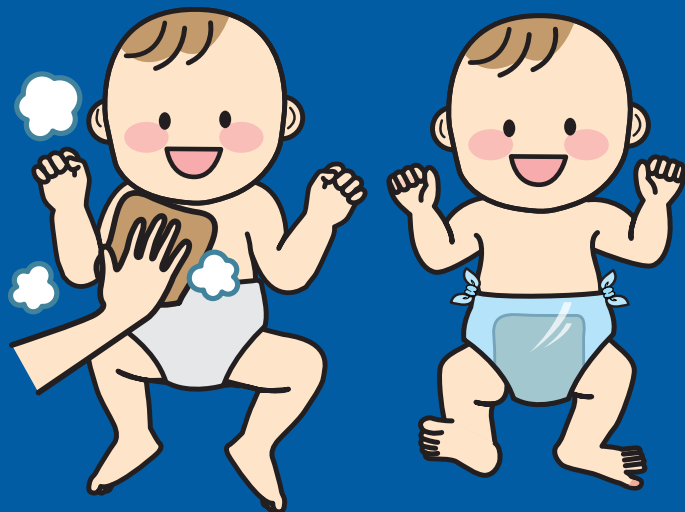


日本赤十字社  
Japanese Red Cross Society

高齢者・乳幼児の避難生活と支援

エコノミークラス症候群の予防方法や  
ホットタオルの作り方など

新しく避難生活  
支援講習が  
スタート!!

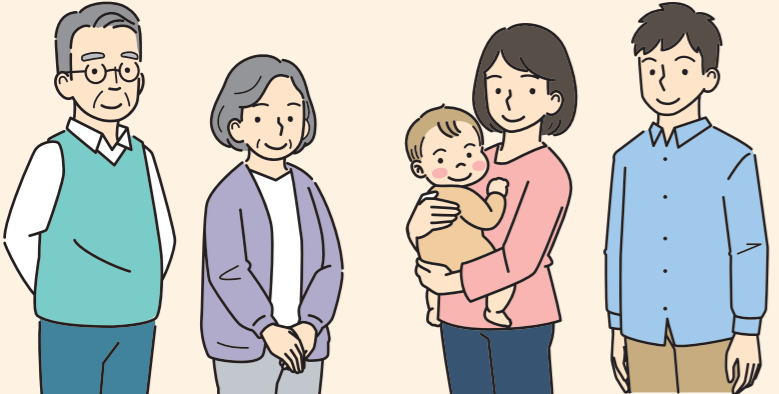


## 高齢者と乳幼児のいのちと健康を守るための備えと支援の方法

### 避難生活について

災害により家が壊れたり、ライフラインが停止したりするなど、自宅での生活を続けられないときは、避難所等の自宅以外の場所で生活を送ることになります。長期の避難生活は、被災者のこころやからだに大きな影響を及ぼします。

**特に、高齢者や乳幼児は環境の変化への適応が難しく、避難生活による体調悪化や、こころへの影響が懸念されます。それらを予防するためには、適切な備えが必要です。**



### 避難生活支援講習について

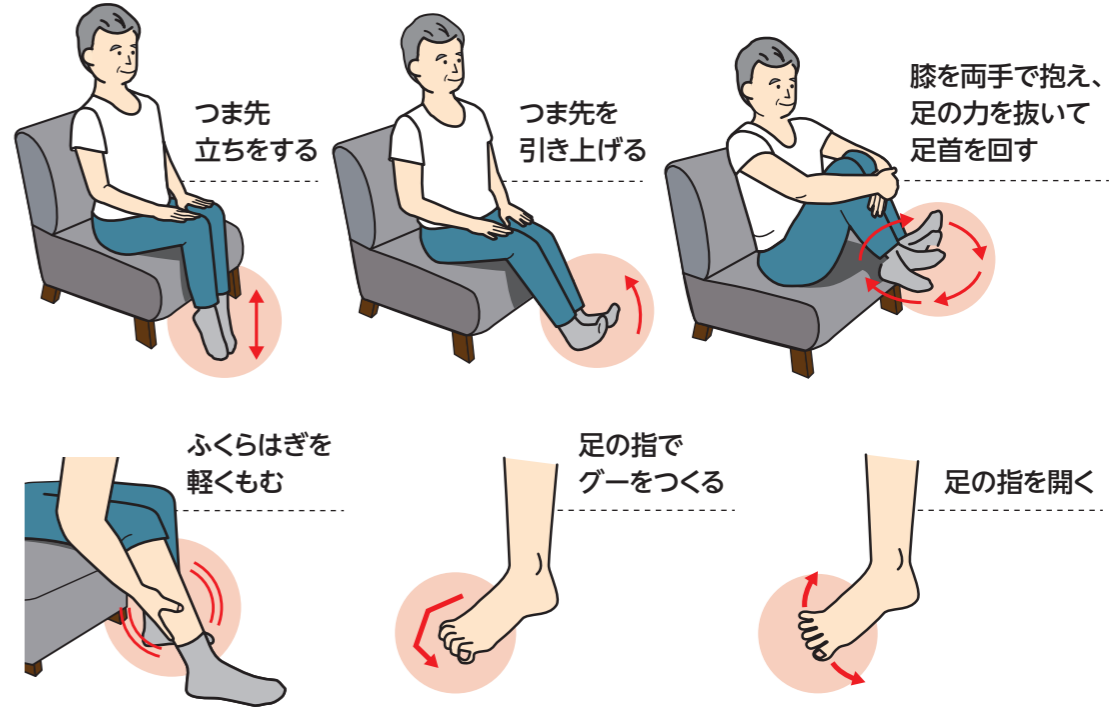
避難生活を乗りきるために、次のような役立つ技術を学ぶことができます。

#### ✓ エコノミークラス症候群の予防

長時間からだを動かさない状況では、血液の循環が悪くなり、血栓(血のかたまり)ができるリスクが高まります。いのちに関わる危険性もあるため、予防することが大切です。

##### 予防のポイント

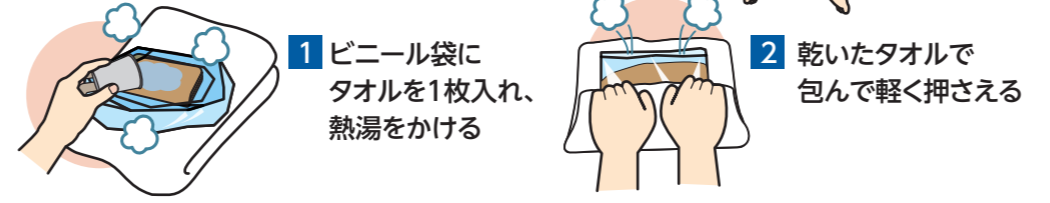
- ✓ 窮屈な空間で長時間過ごさない
- ✓ 水分を十分に摂取する
- ✓ 定期的にからだを動かす
- ✓ 弾性ストッキングを履く



#### ✓ ホットタオル

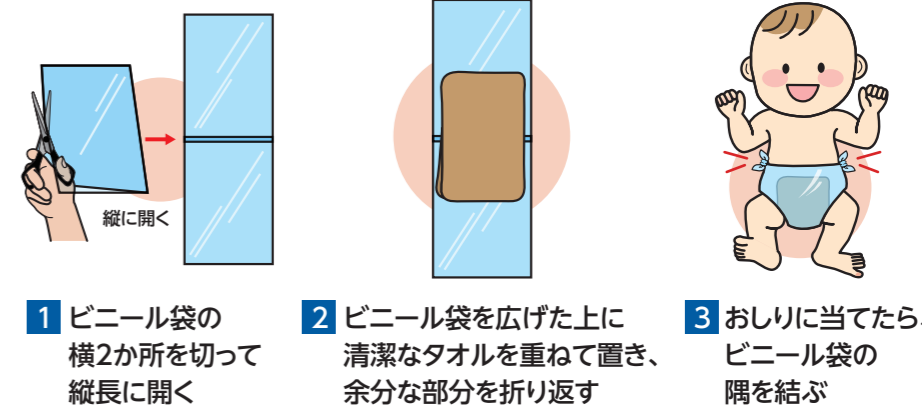
あたたかいタオルでからだを拭くことで、清潔を保つだけでなく、心身の緊張もほぐれます。

- 準備品
- タオル 2枚
  - ビニール袋 1枚
  - カップ(コーヒーカップ等) 1個
  - 熱湯 約100~120ml (タオルが湿る程度)



#### ✓ 簡易おむつ

おむつがなくなってしまった場合、清潔なタオルとビニール袋を使って簡単におむつを作ることができます。



指導員を派遣します

避難生活支援講習の開催を希望される町内会や自治会、学校や企業等へ日本赤十字社岡山県支部から指導員を派遣します。

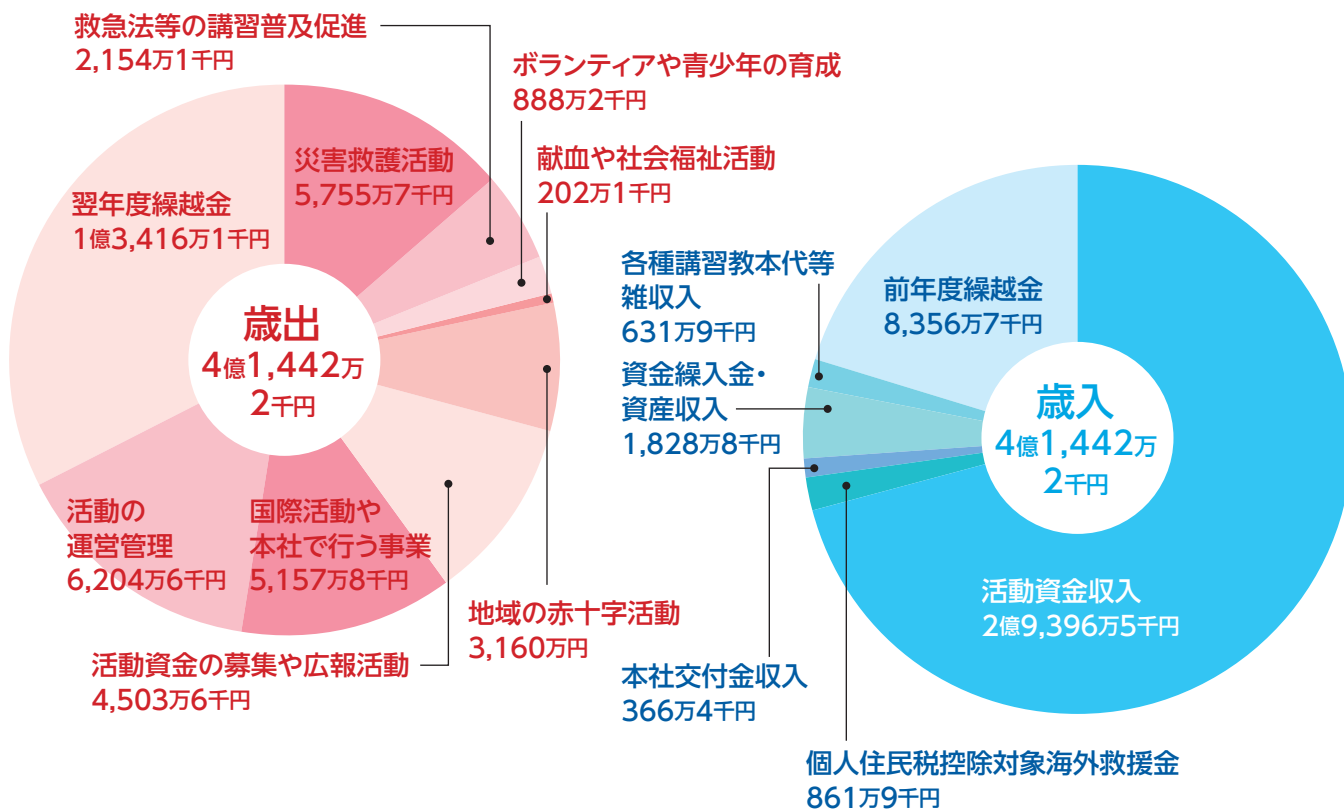
お問合せ先

日本赤十字社岡山県支部  
TEL086-221-9595

## 令和4年度決算概要を報告します。

岡山県支部の事業にかかる歳入歳出決算をまとめたものです。

(岡山県支部の決算は代議員会で承認されています。)



## 令和4年度に実施した主な活動



救護活動で使用する救急車の更新



安全な傷病者搬送のため電動ストレッチャーを導入



赤十字防災セミナー普及のための指導者の養成



感染対策を徹底した講習の開催