



『いざ』の備え、万全です

いつ来るか分からない『災害』に備え、那須烏山市では、自治会を中心に各地で防災訓練が実施されています。今回は、10月22日に行われた『大桶下自主防災訓練』を取材してきました。訓練には自治会役員をはじめ、スタッフ・関係者を含め、約50人の地域住民が参加しました。訓練は、避難・消火器・AED活用法・炊き出しと多岐にわたり、併せて緊急車両の見学や宮城県から外部講師を招いての講話などが実施され、災害時に備えました。

参加された皆さんは「勉強になった、知っていることが大切」「いざという時に役立つ!」「準備をして頂いた役員さんに感謝!!」などと話されていました。



避難訓練



消火器訓練



AED活用法訓練



煙ハウス体験



炊き出し訓練 (非常食)



講話
宮城県薬剤師会相談役 丹野氏



大桶下防災会
石川法生 会長

大桶下自主防災会では、災害時に必要な「共助」を『近助』として、ご近所同士で助け合える地域にしていきたいと考えています。この防災訓練は、様々な体験を通して、万が一災害に直面した時、この経験を思い出し、皆が落ち着いて協力し合い対応できることを、目標として実施しています。また、このような自治会のイベントを通して、同じ地域に住む人たちが繋がることは、災害時に大きな力になると考えています。これからも毎年「防災・減災訓練」を実施して、災害に強い『近助』の大桶下自治会でありたいと考えています。

ヒートショックにご注意

暖かい部屋から寒い部屋に移動した時などに、急激に血圧が上下し、血管に負担をかけることで、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こす可能性があります。これを「ヒートショック」と呼びます。



那須烏山市は心疾患により死亡する割合が県内1位です。 高血圧で治療中の方は特に注意しましょう。

ヒートショックが起きやすい場所は「ヒヤッ!」とする場所!



トイレ



脱衣所



お風呂場

茶の間は暖かいが、トイレや脱衣所・浴室は寒い!

ヒートショックを予防するポイントは、部屋の温度差を最低限に!

温便座があれば常に点けておく



小型の暖房を設置

- 脱衣所を温めておく。
- 入浴前にお風呂の蓋を開けておく。
- シャワーを出して浴室を温かくする。
- 浴槽から急に立ち上がらない。
- 酔っている時は入浴しない。

お湯の温度は
41℃以内に設定