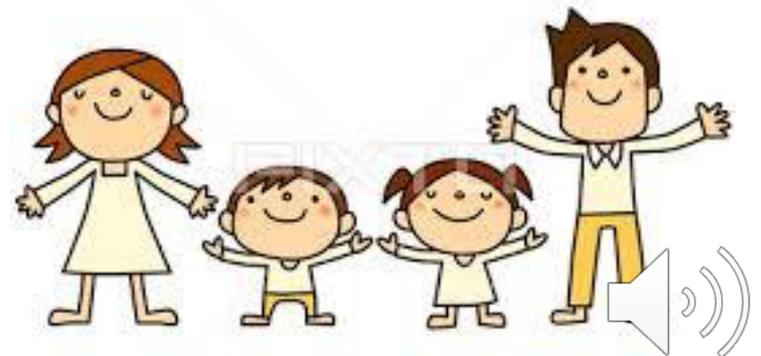


親子研修を通じて

息子が通う小学校では
元自衛隊の講師を呼んで
災害時の対応を親子で学ぶ時間
があります。



そこで印象的だったのが
物だけでなく
健康二次被害に対する
知識の準備を
という先生の言葉でした。



なぜ災害対策に
フットマッサージの
講習があるのか
ご存知でしょうか？

「ママのための
防災ハンドブック」へも
セルフケアの方法が書かれています。



目的クイズ

なぜ、避難所では
フットマッサージや
ヨガなどの運動が
必要なの？

必要なんです！



こたえ（1）

避難所生活で運動不足になり

血液が濃くなると

エコノミークラス症候群の

リスクが高まるため



こたえ (2)

ふだんと違う
環境にいると
心は**知らないうちに**
ストレスを溜めるから



自分は大丈夫
と思っていませんか？

避難所でのストレスケアは
健康二次被害を予防します！



健康二次被害とは

避難所生活などの環境の激変から、体調を崩す、持病を悪化させる、精神的に追い込まれるなどの深刻な事態の派生をいう。

健常者でも災害下の環境は心身ともに注意が必要だがとくに高齢者や障害者、日常生活で特別なケアを要する要介護者は、災害関連死に直結することから重要な問題となる。



ため息を深呼吸に

両手を胸の前で重ね
鼻からゆっくり息を吸い

両手を開きながら
□をすぼめてゆっくり
吐きましょう



呼吸と一緒にストレッチ

エコノミークラス症候群の予防
には

ふくらはぎの筋肉を
よくほぐすことが大切です

フットマッサージも
とりいれましょう



心が疲れたな、と感じたら

ぐっすり眠るには

腕の前を

しっかり伸ばしましょう

呼吸がしやすくなります



今からでも予防はできます

ひとりひとりが
リスクを知っておくことは
予防になります。

