



# こんにちは **わ** だより 第87号



朝晩は涼しくなって、過ごしやすくなってきました。今年の夏も暑かったですね。

毎年9月1日は「防災の日」になります。万が一災害が発生しても対応できるように、懐中電灯の乾電池は切れていないか非常食の賞味期限は切れていないか確認をしてみてください。今回は災害に備え、備蓄についての情報をお伝えします。



もし災害が発生したら、食料はどのくらい備蓄が必要か知っていますか？

食料を備蓄する目安は、少なくとも家族の人数×3日分です。これは最低量で、大きな災害でインフラが寸断された時のことを考慮すると、**1週間分の備蓄が望ましい**とされています。

非常食だけで1週間分を備蓄するのは大変なので、**被災当日～2,3日分は非常食に加えて、日常使用する食品の日持ちのするもの(ローリングストック)**を組み合わせると負担が少なくなります。

## 日常使用する食品の例

※下記の個数は目安になります。

### 主食

- ・米 2 kg×2 袋 ※1 袋消費したら 1 袋買い足す(大人 2 人で 7 日分)
- ・乾麺(うどん、そば、そうめん、パスタ) そうめん 2 袋、パスタ 2 袋
- ・カップ麺類×6 個 ・パックご飯×6 個

### 主菜

- ・レトルト食品(牛丼の素・カレーなど18個、パスタソース6個)
- ・缶詰(肉・魚)お好みのもの 18 個(例:ツナ缶、焼き鳥の缶詰)、魚肉ソーセージ
- ※お子さんがいる家庭はフルーツ缶もあると安心です。

### 副菜

- ・日持ちする野菜類(たまねぎ、じゃがいも等)、野菜ジュース、切り干し大根
- ・チーズ、フリーズドライの味噌汁、のり、シリアル、栄養補助食品
- ・チョコレートやビスケットなどのお菓子



飲料水や調理用として、1日あたり1人3リットル×家族の人数分の水が必要になります。ペットボトルの水には賞味期限が表示されていますが、**期限が過ぎても品質には変わりなく飲用することができます。**ペットボトルの水は、長期保管しているうち少しずつ蒸発します。計量法の規定に基づき、表示されている容量が確保できる期限としてペットボトル水の賞味期限は設定されています。

新型コロナウイルス感染症が収束しない中でも、災害時には、**危険な場所にいる人は避難することが原則です。**マスク・消毒液・体温計が不足しているため、できるだけ自ら携行していきましょう。避難先は、小中学校・公民館だけではありません。安全な親戚・知人宅に避難することも考えてみましょう。



## 自宅でできる生活不活発病の予防

～外に出られなくたって、家事も用事もウォーキング運動～

新型コロナウイルス  
に負けずに乗り切り  
ましょう♪

### 生活不活発病とは？

「動かない」（生活が不活発な）状態が続くことにより、こころとからだの機能が低下して「動けなくなる」ことを言います。

※安静に寝ていると筋肉量は1日で約1～3%、1週間で10～15%、3～5週間で50%低下すると言われています。2週間寝たきりによる失う筋肉量は7年間に失われる量に匹敵するとも言われています。



### 生活不活発病にならないために！

#### 《生活動作や家事は立派な「運動」》

- ★家事や家の用事を行うことで歩くことと同等の運動を確保できます。
- ★あえて利き手でない方の手を使ってみるのも脳やからだを刺激します。

#### 《寝っぱなし、座りっぱなしを防ごう》

- ★1時間おきに廊下や階段を行き来するなど動く意識を持ちましょう。
- ★テレビ番組のCM中に足踏みやスクワット等軽い体操を取り入れてみましょう。

#### 《バランスの良い食事（3食）、夜の十分な睡眠を大切に!!》

- ★腹八分目を意識しましょう

#### 《思い出ばなしをすることは脳の刺激になります。》

- ★家族も知らないお話を伝える機会にしてみたいかがでしょう。
- ★折り紙、お手玉、けん玉、あやとりなどの懐かしい遊びを教えてみる。



#### 《笑うこと》

- ★電話でお知り合いと話したり、お笑いの番組を見たりすることも、こころのリフレッシュにつながります。
- ★笑顔でいることも健康の秘訣!!



【日常生活】行動 (10分間行った場合)	歩数換算 (歩)
電気掃除機かけ	1000
雑巾かけ	1500
窓ふき	1200
洗濯物干し・取り込み	1100
アイロンがけ	650
食事作りと後片付け	900
草むしり	1000
入浴	1000
テレビを見る	400
読書	400
車の運転	450
デスクワーク	500
【運動】行動(10分)	
ウォーキング	1000
ジョギング	2000
階段昇り降り	1700
ラジオ体操	1300

電気掃除機かけ 10分と  
ウォーキング 10分が同じ歩数!!

普段している家事を少しこまめに、  
長くやってみるのも効果的です♪



お問い合わせ先

酒田市地域福祉センター内 酒田市社会福祉協議会  
酒田市新橋2丁目1-19

(避難者生活支援相談員：高橋◎佐藤◎)

☎:0234-23-5765/FAX:0234-24-6299

✉: [konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp](mailto:konnichiwa@sakata-shakyo.or.jp)

電話・窓口は平日8:30～17:15です

