

- ・今すぐできる事前の備えで自分や家族の安全を守りましょう
- ・おうちでセルフケア 春のむくみ対策
- ・耐震改修事例

地震対策できていますか？

今すぐできる

事前の備えで自分や家族の安全を守りましょう！



災害時に適切な判断を下して正しい行動を取るためには「事前の防災対策」が重要です。自分や家族の安全性を高めるために今できることは何なのかを考えてみましょう！

家具の固定・配置



- ▶ 固定できるものは金具などを用いて固定する
- ▶ 寝室や子ども部屋にはできるだけ家具を置かない
- ▶ 重いものは下、軽いものは上になるように収納する
- ▶ 転倒したときに出入り口を塞がないように配置する

飲料・食料の備蓄



- ▶ 飲料水は1人1日3ℓを目安に3日分は用意する
- ▶ 非常食はご飯・ビスケット・乾パンなど、保存が利いてエネルギーになるものを用意する
- ▶ 飲料水とは別に生活用水の備えもしておく

防災バッグの準備



地震の被害が大きいと、安全な場所へ行き避難生活を送ることになる場合があります。その際にすぐに持ち出せるように防災バッグに必要なものを詰めて準備しておく必要があります。

必要なものリスト

- ▶ 飲料・食料 ▶ 預金通帳・印鑑等の貴重品
- ▶ 衣類・下着・毛布・タオル・マスク
- ▶ 懐中電灯・携帯ラジオ・充電器
- ▶ 薬・絆創膏・消毒液などの救急用品



避難場所・避難経路の確認



自治体のホームページなどで防災マップやハザードマップを入手しておきましょう。実際に地震が発生した時に危険になり得る場所や避難場所・避難経路を確認することができます。

家族での防災会議



地震発生時は別々の場所にいる可能性もあります。そういった場合の安否の確認方法や集合場所などを予め話し合っておきましょう。災害用伝言ダイヤルや災害用伝言板の使用の確認もしておくといいです。

実際に災害が起こったときは動揺してしまい冷静な判断や落ちついた行動を取ることは難しいと思います。今回は「今すぐできる事前の備え」をいくつかご紹介しましたが、この他にも地域の防災訓練に参加するなど災害時に迅速に適切な行動をとるための対策は多くあります。自分や家族を守るためにできることを考えて情報を共有しましょう。



おうちでセルフケア 春のむくみ対策

むくみを放っておくと、体内の老廃物や余分な水分が排出されず脂肪を溜め込んでしまうことがあります。



どうして春はむくみやすいの？

- 1日の寒暖差
昼夜の気温差が激しいため血行が悪くなりやすいです。
- 季節の変わり目
この時期は自律神経のバランスを崩しやすく、新生活の不安やストレスがむくみの原因になります。
- 冬の間の運動不足
運動不足で筋力が低下し、むくみやすくなります。

足のむくみをとるツボ「足三里」

足にむくみや疲れがある時はもちろん、全身の疲労回復や胃腸の動きを改善する効果があると言われるツボです。

ひざの血の外側、指4本分くらい下がったところにあるツボ



地震に備えて耐震改修工事を検討してみませんか？

壁の耐震改修事例

筋かいの新設



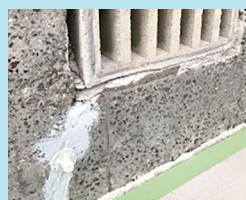
柱と柱の間に斜めに筋かいを入れたり、構造用合板を使って地震に強い壁を増やします。

構造用合板による補強



基礎の耐震改修事例

ひび割れ補修



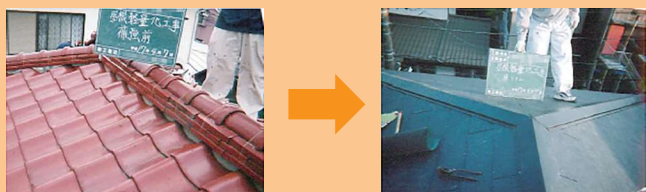
ひび割れの原因をなくし、ひび割れ補修をすることで中の鉄筋のサビの進行を抑えます。

鉄筋コンクリート増し打ち



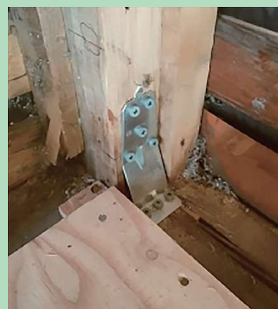
既存の基礎が弱い場合には鉄筋コンクリートを増し打ちして、基礎を強くし、上にある壁や筋かいの力を支えます。

屋根の耐震改修事例



重い屋根ほど家への地震の力が大きく作用してしまうため、軽い屋根材にすることで負担を小さくします。

柱・はりの耐震改修事例



金物を用いて、柱やはりをしっかりとつなげることで、地震で外れてしまうことがないようにします。

出典元：一般財団法人 日本建築防災協会

--- お問い合わせは ---
小代築炉工業株式会社
〒879-2458 大分県津久見市入船西町 21-1
電話：0972-82-4155 ファックス：0972-82-5280
メール：home@koshiro.co.jp

公式 HP



LINE



facebook



Instagram

