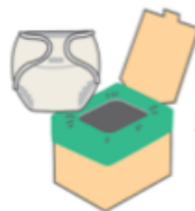


基本の防災グッズにプラス!

老眼鏡や服用している薬など「これがないと日常生活に支障をきたす」というものは必需品です。さらに、シニア世代は赤ちゃん同様、感染症にかかりやすい傾向にあります。除菌グッズなどの準備がおすすめです。



折り畳みイス
地面に直接座りにくい、足腰が悪い方は必須。



簡易トイレ・成人用おむつ
仮設トイレは和式も多いため、使いづらい場合に活躍。

ウェットティッシュ
手洗いができない状況も清潔に保てます。



老眼鏡・メガネ・補聴器
予備を買って入れておくと◎



栄養補助食品
栄養や水分を補給しやすいゼリータイプがおすすめ。



障害者手帳
緊急時に必要な情報を提示する際に必須。



入れ歯&洗浄液・マウスウォッシュ
口腔衛生の悪化による病気を予防。

下記の**非常持ち出しグッズ**にプラスして非常袋に入れておきましょう!



常備薬・おくすり手帳
薬は1~2日分は備えておくと安心。



いつもの暮らしにプラス!

毎日使うものは枕元にセット



日常生活になくはならない薬などの必需品は、すぐにつかんで避難できるように枕元に。ベッドの場合は壁掛け収納にいれると◎



布団の場合…ハンカチや風呂敷の上にセット!

地域の人とのコミュニケーションを大切に

自力で避難することが難しい方は、地域と関わりを持つと「〇〇さんが見当たらない」など、気にかけてもらうことができ、避難がスムーズになることも。また、地域の防災訓練などに参加したり、「避難行動要支援者名簿」に登録するなどの対策もしておきましょう。



足腰に自信のない方はキャリーバッグを活用!

シニア世代が重い荷物を背負って避難するのは難しい場合も。体への負担の低く、転がして使えるキャリーバッグがおすすめ。

