

「アウトドア流ちいさないのちを守る防災術」

主催：駒ヶ根市

駒ヶ根市総務課人権・男女共同参画推進室

長野県男女共同参画センター

講師：「あんどーりす」さん

阪神淡路大震災を被災後、アウトドアの世界へ。

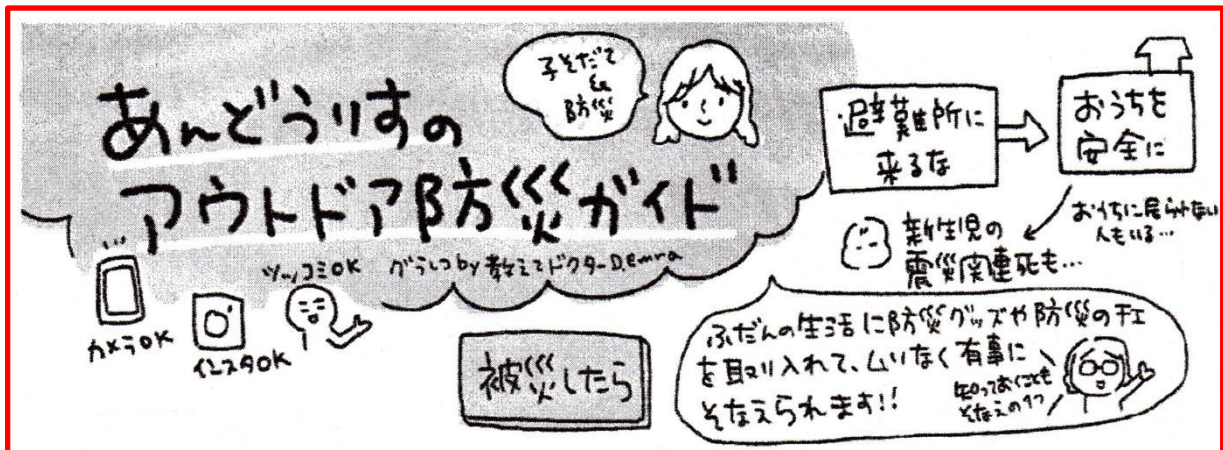
2003年より防災術の講演を年100回手掛ける。

著書：りすの四季だより（決してペットの話ではない）

アウトドアで防災グッズ

パワーポイントの文字は「UBデジタル教科書体」を使用＝見やすい

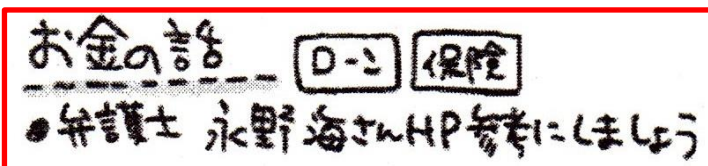
※ちなみに、このフォントを使ってテストをしたら、教科書体のフォントのテストより生徒の点数がアップした



被災したら、場合によっては外に逃げるの方が危険なこともある。

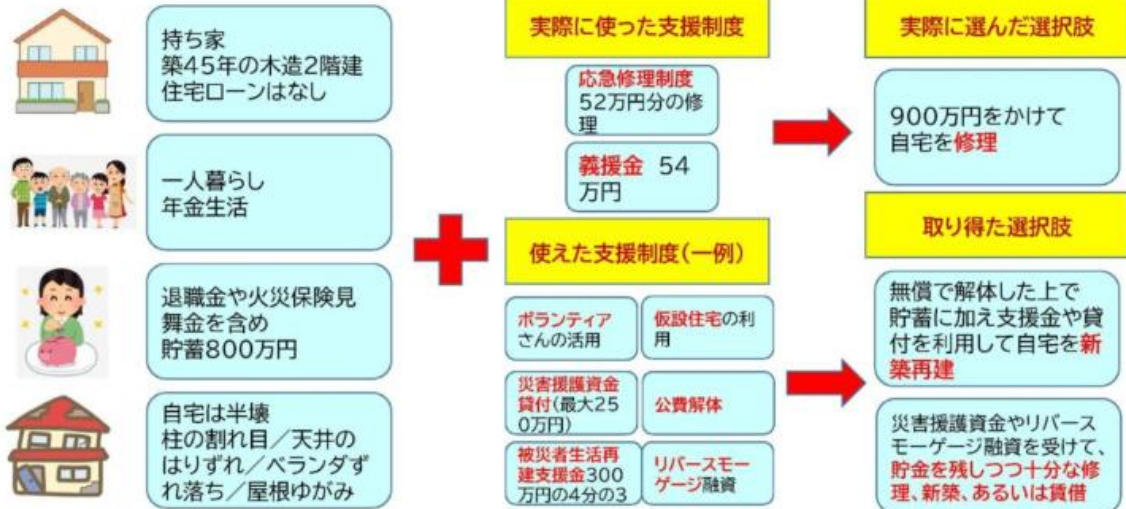
避難所に行くほうが危険な場合は、家で避難生活を送ることもあるので、「おうちを安全に」しておくことが大事。

普段の生活に防災グッズや知恵を取り入れておこう。



- ・例えば、台風で屋根の瓦が飛んだ→台風の水害は、火災保険。自分の加入している火災保険に、「台風による水害」も保障になっているか確認しよう。
- ・床下浸水は、「一部損壊」で自治体からは補助金が出ないので、保険が大事。
- ・罹災証拠を残すために、必ず写真に撮る。瓦が飛んだ屋根だけでなく、クロスが剥がれたとか、水が壁に浸みた、など、全部写真に撮っておく。
- ・永野海さんのHPには、被災した後の家の再建について詳しく情報が載っています。例えば被災した家のローンを抱えながらも家を再建するためにダブルローンを抱えるかもしれない。そんな時どんな補助があるか、知っているといかないでは大違い！

本当はどれだけの生活再建方法の **選択肢** があったのか？



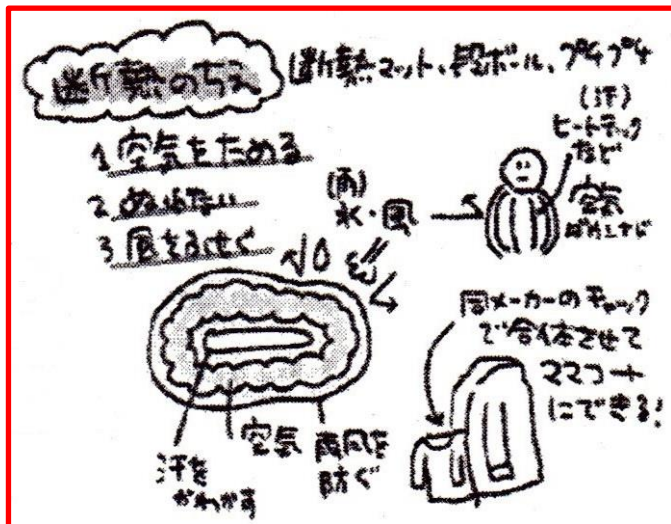
© 2019 Kai Nagano

21

カードを使って上手に生活再建！ ・ピンクのカードは利用に資力(収入)条件がある制度です
 ・具体的な被災者(住宅被害、資産、収入など)を想定し、使えるカードを議論しよう。 ・白紙のカードには、自分なりに様々な支援や方法を考えてみましょう。 2019年5月版

災害直後	避難所 数日から数か月の利用(閉鎖まで数年に及ぶことも)	ボランティアの支援 片付けや土砂撤去など	障害物の除去(土砂撤去) 半壊や床上浸水で生活に不可欠な場所 使うと仮設住宅に入れない	応急修理制度 半壊以上で修理費のうち58万4000円までを支援 使うと仮設住宅に入れない	支援法の基礎支援金 全壊100万円 / 大規模半壊50万円 / 半壊で解体や長期避難も100万円 (単身は4分の3)	
数か月後	仮設住宅 原則2年以内(それより短いことも延長も) 資力要件一応あり。半壊でも入居可能性	義援金 家族の死亡・住家被害の程度等に応じ支給 金額は災害ごとに異なり、何らからにわけてもらう	自治体の独自支援金 全壊での加算。半壊、床上浸水などでの支給など多様	災害弔慰金 家族の死亡時500万円給付。 ただし非生計維持者の死亡は250万円	災害援護資金貸付 世帯主の1か月以上の負傷、家財の損害、住家被害の程度に応じて最大350万円の貸付	火災・地震保険 地震保険は火災保険の50%が契約金額の上限 地震保険なら津波、爆火も対象
その後	公費解体 半壊以上の家屋や一部事業所を解体・撤去 解体が修繕かは専門家相談などで慎重に検討を	支援法の加算支援金 建設・購入200万円/補修100万円/民間貸借50万円 (単身は4分の3)	被災ローン減免制度 住宅、事業、教育のローンなど個人の債務を減免 西度の借入の可能性もあり	リバースモーゲージ貸付 60歳以上 自宅などを担保に修繕・建替・購入の借入。利息のみの返済	災害公営住宅 収入に応じて家賃が変わる。当初数年は家賃の被災者特例あり	

*各制度の利用や利用条件は変更ごと。又は法改正等により異なる場合がありますので災害後に確認してください。この冊子(生活再建ツール(SSG))にカードについては mail@naganokai.com まで 被災者生活再建カード © 2019 Kai Nagano



寝ても死なない！

登山で、「寝たら死ぬ」はウソ。

体が濡れたら、低体温症を起こして眠ったように死んでしまうことから、そう言われているが、実際には

「濡れなかったら死なない」

つまり、絶対濡れないこと！

- ・レインコート：1万円くらいの良いものを買おう。10年は使える。水たまりの上に座っても浸みない。中の水蒸気は出す。洗って乾かす時は、乾燥機にかけるか、アイロンをかける。熱を加えることによって撥水機能が回復するためアイロンOK！子どもはすぐに大きくなるから、買い換えるのが大変？いやいや、YKKのファスナーなら、大人用と合体させてママコートになるので、新生児のうちから120cmサイズを購入しておける。
- ・透湿防水コート：普段着として使える。
- ・下着：コットンの下着はNG。汗をかいたら濡れて体温が低くなってしまう。吸汗拡散できるポリエステルの下着を着る。シルクは寒くない。ウールは天然の発熱素材。登山用のウールの下着は1万円ほどするが、優れている。



*断熱について

風速1mで体感温度は1℃下がる。

風と水を防ぎ、中に空気の層を作ること断熱できる。

- ・フリース：風を防ぐものの下に着ると暖かい。
- ・ダウン：体温に近いところ（肌の近く）に着る。羽が膨らまないと暖まらない。ウールの下着の上にダウンを着るのが暖かい。よくジャケットの下にダウンを着ている人がいるが、ジャケットに圧迫されて羽が膨らまないで、暖まらない。体温が低いときは、カイロをポケットに入れてダウンを着る。カイロを体に貼ると、汗をかいてしまうから。ダウンは雪に濡れると羽が膨らまないで、レインコートの下に着る。
- ・靴下：5本指ソックスよりも、普通の靴下の方が暖かい。何も熱源がない場所では、自分の体温が唯一の熱源となる。指がくっつき合っていることで、お互いの指を暖めることができる。

*タオル

- ・手ぬぐいは、すぐに乾くから便利。かさばらない。手ぬぐいを4等分くらいに切って使えばハンカチサイズになる。
- ・ナノタオルは吸水力に優れ、すぐ乾く。体を清拭することもできる。化粧も落とせる。体に付いたマジックも落とせる。夏は濡らして首に当てれば保冷剤代わりになる。



*ビニール袋

ペット用汚物入れは、コンパクトなのに20枚くらい入っている。ビニール袋はとにかく持っていれば何かと役に立つ。

*防水バック

濡れない。水をくむこともできる。このバックで洗濯もできる。空気を入れて膨らませれば、水害時には浮き輪にもなる。



*避難所について

【日本】

日本の避難所は、難民キャンプ以下だと世界から言われている。

日本人は我慢をすることを美德とする文化があるから、被災したら暖かい所で生活したり暖かいものを食べたいなど望んではいけないと思っている。

それぞれのプロ達が集まって災害対策を行うようなシステム作りが大事。

【イタリア】

被災したら24時間以内にプロのキッチンカーが来て1000食を提供する。

24時間以内にベッドを作り、1週間以内には、病院で使うようなベッドが届く。

体育館のような広い避難所には一家族ごとテントを張り、プライバシーの確保ができる。

仮設住宅は普通の住宅よりキレイ！家具も同じ色で統一されてオシャレ！

イタリアは、お金がない国だけれどボランティアにもものすごく力を入れている。だからプロがすぐ被災地に駆けつける体制ができています。イタリアの公務員は、通常業務のみを行う。日本は被災した地区の行政が災害対策本部を立ち上げるが、イタリアでは被災地に外部から国家資格を持ったボランティアが集まって災害対策を行う。

【内閣府避難所運営マニュアル】

「内閣府避難所運営マニュアル」と検索すると新潟市の避難所運営マニュアルが見れ、わかりやすい。

- ・子どもの遊び場を作る
- ・避難所の質の向上

という事がうたわれている

避難所運営の国際基準

スフィアプロジェクト

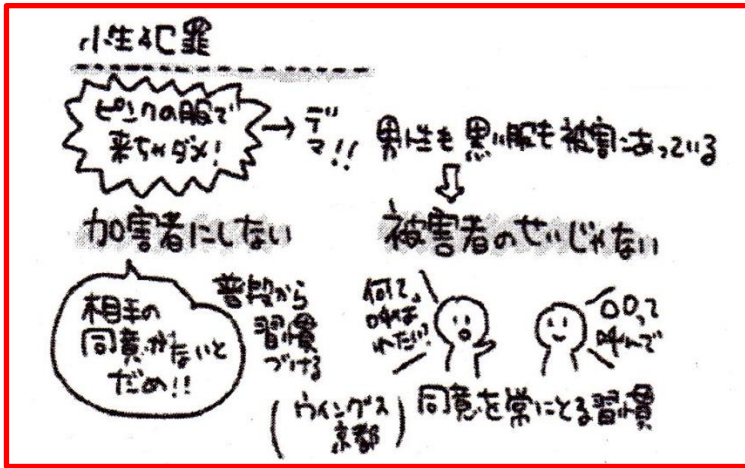
難民支援協会からダウンロード可 <http://www.refuge.or.jp/subarea/>



人道憲章と人道対応
に関する最低基準

根拠
世界人権宣言
国際人権規約
女性差別撤廃条約
児童の権利条約など

- トイレは男女別とし、男女用のトイレの比率は1:3とする(p99-102)
- トイレはすべての被災者が安全に使えるように設置場所と設計については被災者(特に女性と移動が困難な高齢者や障がい者)の意見を求め、了解を得る(p99-102)
- トイレは日中・夜間安心して使え、使用者、特に女性・少女の恐怖を軽減する場所に設置する(p99-102)
- 乳幼児の世話をする人に、こどもの排泄物を安全に処理する手段が確保されている(p99-102)
- 衣類や衛生用品は、性別や年齢に応じたサイズで、季節や文化にあったものを提供する(p256-257)



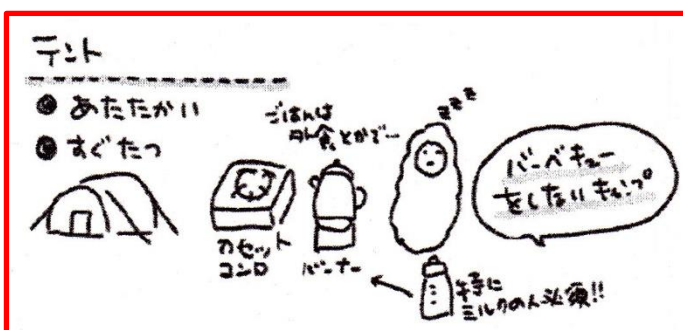
避難所生活では、性犯罪も起きている。

「派手な服を着ていたからじゃないか」などと、被害者のせいにする風潮があるが、大きな間違い。

避難所での性犯罪には、黒いジャージを着ている人も、男性も、65歳の女性も被害に遭っている。

加害者を生まないようにシステム作りが大事。

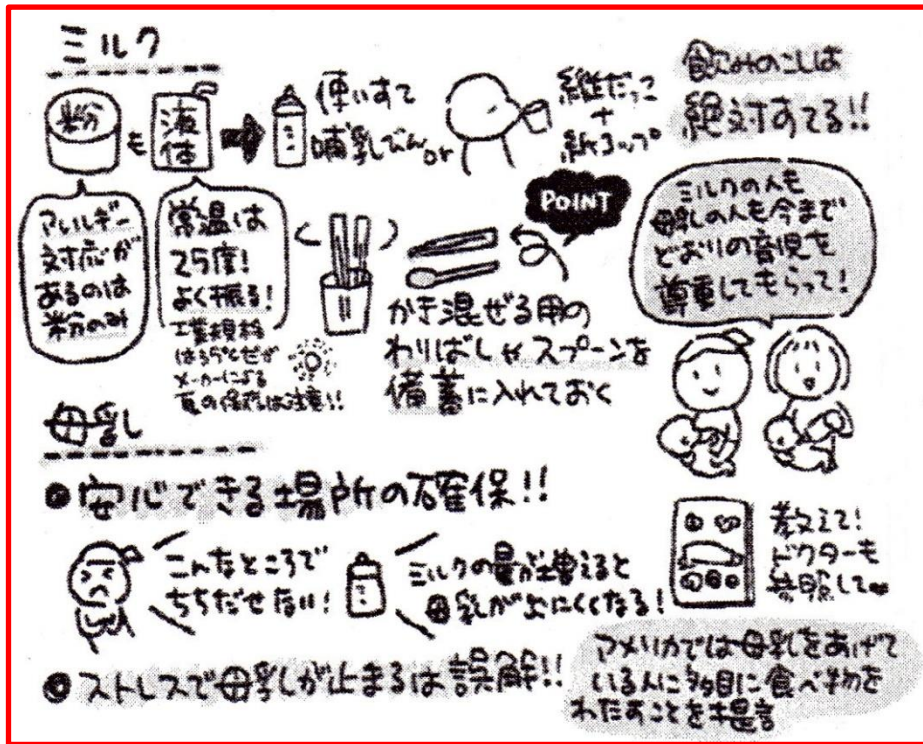
ウイングス京都のジェンダーハンドブックを参照。



例えばペットを飼っている人は、避難所に入れない。やむなく車やテントで避難生活を送ることになる。車はエンジンを切ったら寒い。ガソリンが終わったらアウト。テントは空気の中に入れて膨らませているので暖かい。下に断熱材を敷く。空気は最強の断熱材！



カセットコンロやバーナーは、粉ミルクを使っている人は必需品！



- ・液体ミルク：よく振る。常温保存できると書いてあるが、あくまでも 25℃！夏場は保冷バッグに入れよう。
液体ミルクが約 200 円。使い捨て哺乳瓶が 1 個 300 円。1 回の授乳に 500 円も必要となる！
- ・紙コップ授乳：紙コップで調乳し、飲ませれば安価。
- ・ストレスで母乳が止まるは誤解！哺乳動物は天敵に襲われると、母乳の匂いを消すために一時的に母乳を止める。安全な場所に行けば、すぐに母乳が出て授乳できる。人間も同じ。**被災地では、まずは安全に母乳を与えられる環境を整えることが大事。**安易にミルクを配らない。ミルクを与えたら、ずっと長期間ミルクが必要となる。アメリカでは、母乳を与えている人には食べ物を多く配給するよう提言している。

災害時に大事なこと

・母乳が続けられる支援と環境

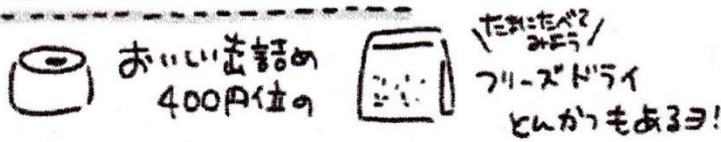
小さじ一杯 (5cc) の母乳には菌を殺す細胞が300万

・乳児用ミルクを安全に調乳哺乳ができること

- 粉ミルク(70℃以上)
- 液体ミルク
- 清潔な容器

■水	共通の栄養	■たんぱく質
■炭水化物		■DHA/ARA
■脂肪		■ビタミン
■ミネラル		■プロ・プレバイオティクス
■抗菌生体物質		■乳アレルギー物質
■抗ウイルス物質		■ホルモン
■幹細胞		■酵素
■成長因子		■乳カン物質 (HAMLET)
■乳汁		

普段から保存食を

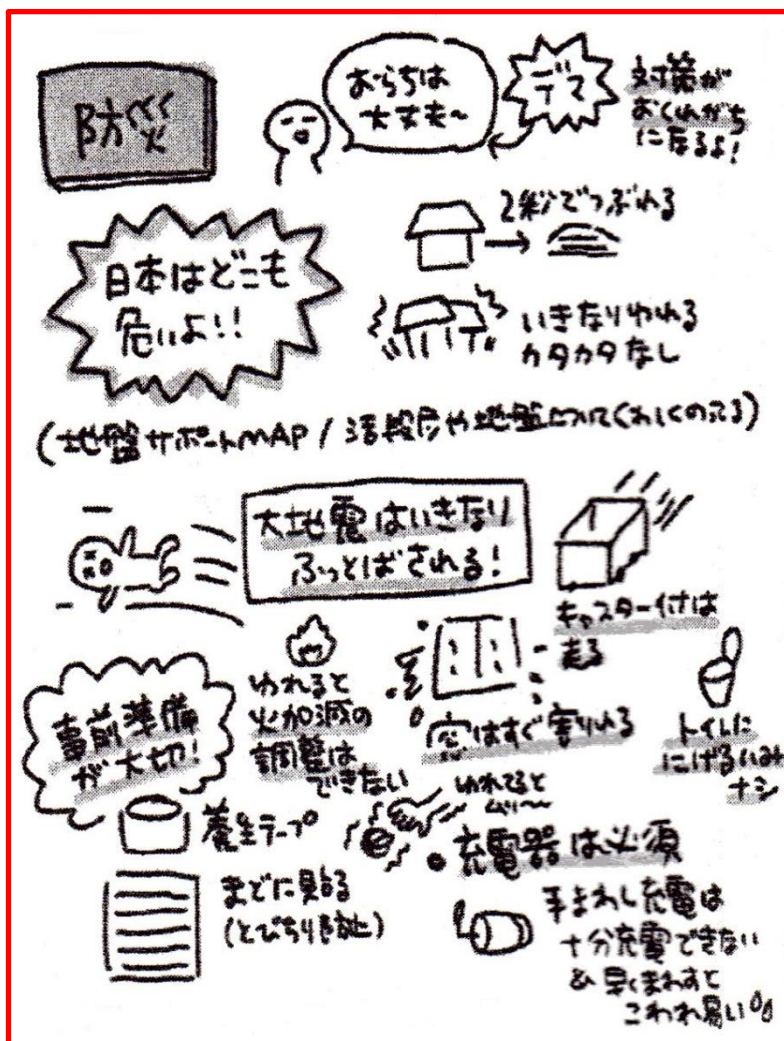


ローリングストック法で、日頃から缶詰やフリーズドライ、乾物を用意しておこう。

今の缶詰やフリーズドライはかなり美味しい！病気で食事が作れない時にも役立つので、あると便利。

冷蔵庫は隙間をあけて保存、冷凍庫はギュウギュウに詰めて保存すると、熱効率が良い。

冷凍庫の隙間には、日頃からジップロックに水を入れて氷をつくっておく。停電の時には、氷を冷蔵庫に入れれば、大きなクーラーボックスとなる。氷が溶けたら飲み水として使える。



震源地に近い所ほど、激震からスタートする。体は吹っ飛ばされるので、机の下に隠れるとか、火を止めるとか、カーテンを閉めるなどといった行動は到底できないのが現状。

熊本地震は 10 秒の揺れ

阪神淡路大震災は 12 秒の揺れ

「地盤サポートマップ」や「ハザードマップ」はダウンロードして常にチェックしておく。

震度 5 弱以上の揺れは、トイレは流さない。配管が破壊しているので、トイレを流すと大変なことになる。

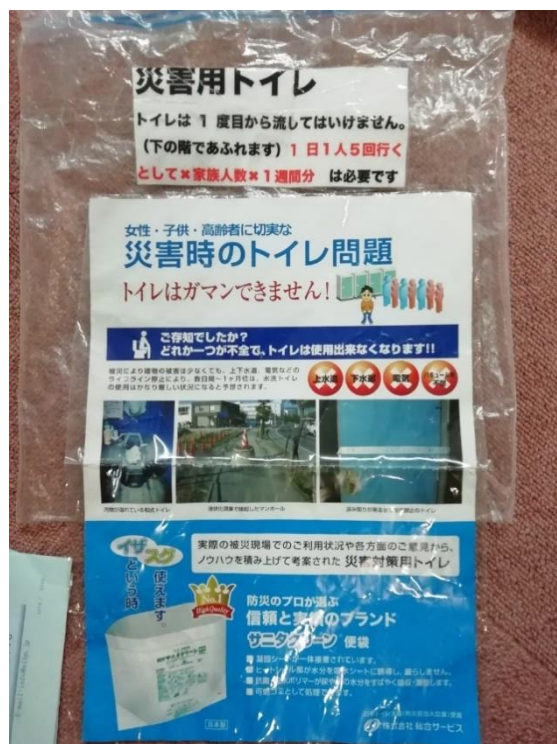
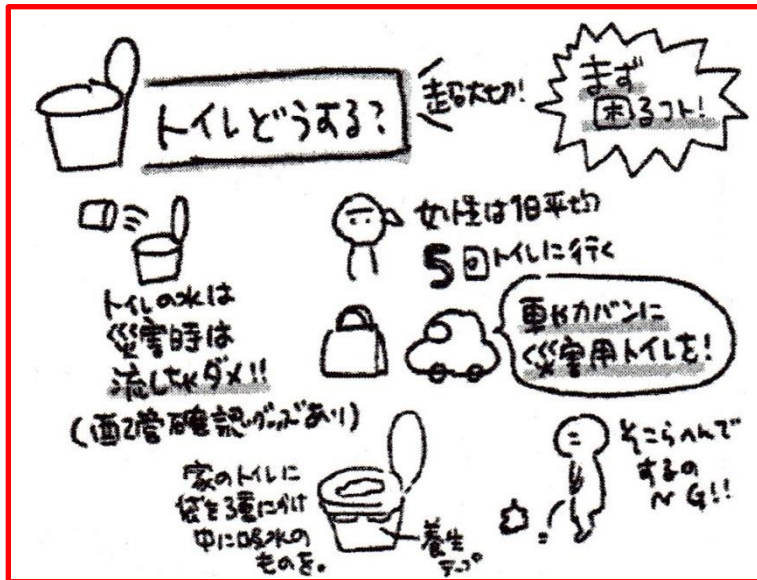
台風対策→風呂に水をためる

地震対策→風呂に水はためない

窓ガラスには飛散防止フィルムを貼る。養生テープでも代用できるが、隙間なく貼ること。台風対策には、バツェンに貼っても隙間があれば物が突き破って飛んでくる。

養生テープの他に、段ボールやプチプチを貼っても良い。

スマホの充電器は必要。手回し充電器は、ゆっくり回す。早く回すと壊れる。



トイレ問題は重要。

女性は1日平均5回トイレに行く。被災したら、飲み物や食べ物は我慢できても、6時間後には必ずトイレに行きたくなる。

外で排泄は絶対にダメ。東日本大震災の時には、みんながみんな外で排泄したら、雨が降って汚物が避難所に流れ込むという大惨事が起きた。

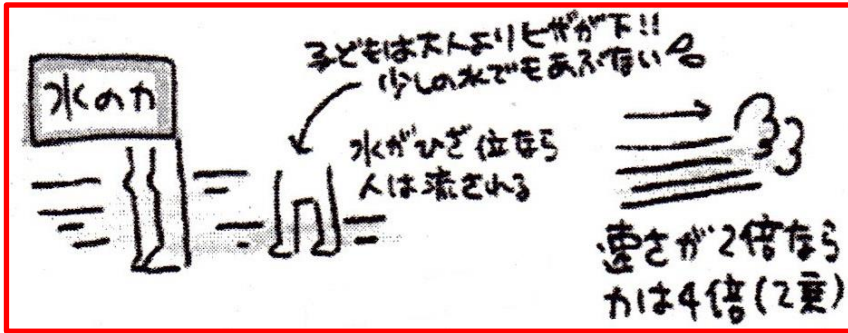
災害用トイレの準備は大事。

ビニール袋をトイレにかぶせ、養生テープで固定する。中に吸水できるものを入れておく。

排泄後はビニール袋の口をしぼる。

災害時でも、お尻をキレイに洗いたい。そんな時は手動ウォシュレットが便利。200円くらいで購入できる。

手動ウォシュレットなら、怪我をした時に少量の水で患部を洗うことも出来る。ペットボトルの水で洗ったら、ジャアジャアこぼれてもったいない。



河川は、家の前の川を見ても増水の状況がわからない。上流に行かないとわからないのだが、絶対に川の様子を見に行ってはダメ！
速さが2倍になれば体への圧力は4倍になる！水が膝くらいなら簡単に流されて

しまう。子どもの膝は大人よりも下だから、子どもがいる人はとにかく早く避難すること。よくテレビなどで「はぐれないように、ロープで体同士を結ぼう」とか言うが、一人が転んだら一緒に繋がっている人も全員流される。
 「杖などをつけて、マンホールや側溝に落ちないように気をつけよう」と言うが、杖をつくほどの水位はそもそも危険！

■ 天竜川1000年に一度の洪水浸水想定区域図

図は、中部地方で1000年に一度おこると想定された激しい雨（天竜峡地点605mm/48時間）が降った場合に、天竜川から氾濫した水によって浸水が発生する区域を示したものです。
 下平・上赤須・中沢・東伊那地区などが部分的に浸水域となりそうです。最大の浸水深さとして20mと想定されていますが、この深さはおよそ3階建ての建物の高さに相当します。
 日ごろからの災害対策とともに、このような大雨が予想される場合は、早めの避難を心がけましょう。

自分の居住地区が、洪水になったときにはどのくらい浸水するか、情報を得ておこう。
Yahooの河川水位情報をチェックすると良い。

浮力について 海や川では必須 水の比重が変わる。

空気を多く含んだ泡の多い水の中ではライフジャケットを着けても十分な浮力が得られない

水面に顔を出せない状態

左 写真提供 レスキュー3上級インストラクター藤原尚雄さん
 右 河川財団 水辺の安全ハンドブックより引用

ライフジャケットは必需品！
 空気を多く含んだ水の中では、人の体が浮かない。ライフジャケットを着けていても十分な浮力が得られないことを覚えておこう。

雨 (雨量センサーで確認) (カメラアプリ)

1hに100mmの雨、て?
100年に1度、て?

100mmは?
1m x 1mに1hに1回100kgの力士が100kgおちてくる
◎気象研究所 研究官 荒木健太郎さん

50mm
ふつうの家族はもうにげよう!

30mm
子連れならにげよう

●目の前の川よりYahooの3河川水位情報をcheck!

警戒レベル5 逃げおくれ
警戒レベル4 全員避難
警戒レベル3 子育て世代・高齢者ここで避難完了

積算雨量 400mm
たらずふる雨
ハザードマップどおりに
400mmに達するまでに
☑30mm
☑避難準備

100mmの雨のイメージ

気象研究所 研究官 荒木健太郎さん「雲の中で何か起こっているか」より

100ミリメートル / 時の豪雨の重さ

小ぶりな力士たち

自分、100キロあります。

1メートル

1時間に1回、1メートル四方に1人落ちるっす。

1時間に100mmの雨と聞いてもピンと来ないが、100kgの力士が1時間に1個1㎡に1人落ちてくるくらいの重量。

1時間に30mmでも、車の前が見えない。轟音で周りの音が聞こえない。

子連れの方は30mmで避難開始。50mmは普通の家族も避難する。

警戒レベル 自分の避難スイッチをつくる

警戒レベル	住民が取るべき行動	避難の情報	雨の情報	川の情報
5	命を守って!	災害発生	大雨特別警報	氾濫発生情報
4	全員避難	避難指示(緊急) ・避難勧告	土砂災害警戒情報	氾濫危険情報
3	高齢者など避難	避難準備	大雨・洪水警報	氾濫警戒情報
2	避難方法確認	-	大雨・洪水注意報	氾濫注意情報
1	最新情報に注意	-	早期注意情報	

警戒レベル 3 で、高齢者や小さなお子さんがいる家庭は避難を完了していること！

警戒レベル 4 は全員避難。

警戒レベル 5 は「命を守って」と優しく書いてあるが、これは「もう手遅れです」という意味。避難は早いに超したことはない。

H30 年の西日本の大水害では、なぜ人々は逃げなかったのか？→国は警戒を呼びかけていた。

しかし、「お隣さんが逃げていないから、大丈夫だろう」とみんな思っていて逃げ遅れた。

日本人の悪いところは国の情報よりもお隣さん情報を優先するところ。

ちゃんと警戒レベルに従って早めに避難しよう！自分で避難するタイミングを決める！

風速 計算式

・3、6かける

風速50m/s=時速180km/h

=

4をかけて1割引

$50 \times 4 = 200$

$200 - 20 = 180$

風速 50m/秒は、時速 180km/h

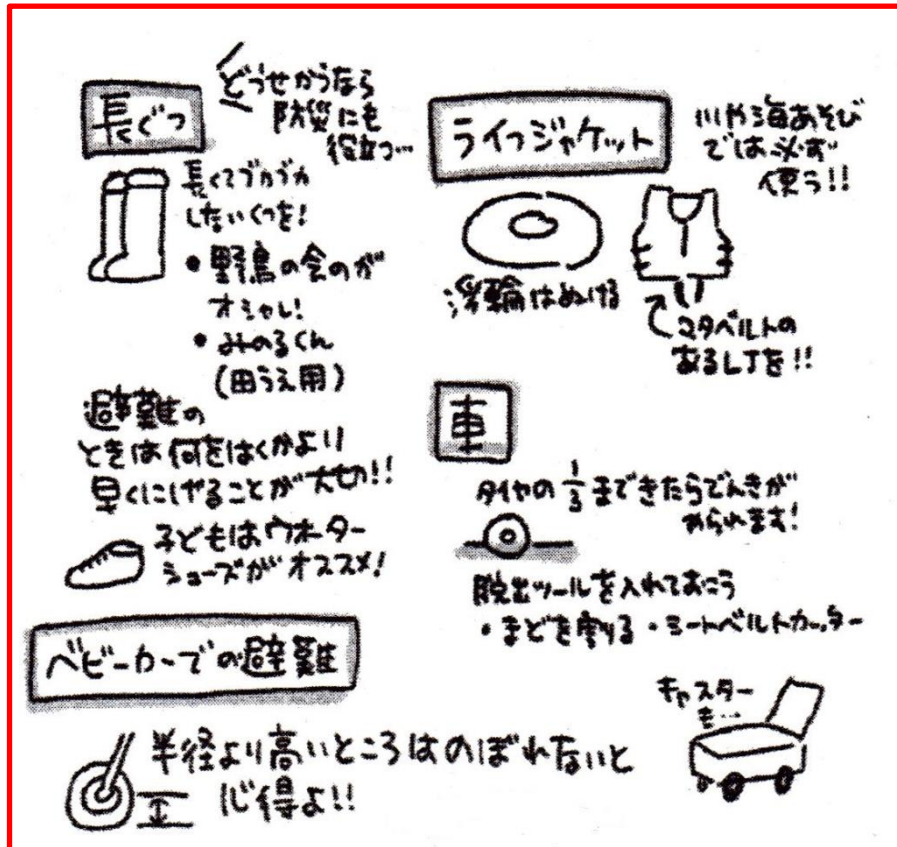
ものすごい力だと想像つきますよね。

風速 $\times 3.6 =$ 時速

でも 3.6 って暗算できない・・・

そこで、

風速 $\times 4 - 1$ 割 と覚えよう。



水害の時、どんな履き物を履いて逃げたら良いのか？

長靴なら○運動靴は×、とか、長靴は×運動靴は○、などと情報がバラバラです。

それは、状況によって何が正しいかは変わってくるから。

水害が起きる3日前に避難するなら、ハイヒールでだって逃げれます。

- ・長靴：ぶかぶかではなく、ぴったりのものを選ぶ。田植え用の長靴（みのるくん）が良い。
どうせ買うなら、普段使い出来る物を選びたい→日本野鳥の会レインブーツがオシャレ。
- ・運動靴：濡れるから低体温症につながるのでNG。
- ・ウォータースーツ：脱げにくいからおすすめ。
- ・ライフジャケット：必需品。浮き輪に子どもを入れて氾濫した水の中を歩いたら、子どもは浮き輪からすっぽ抜けて流されてしまうので浮き輪はNG。
- ・車輪：ベビーカーや車椅子など、車輪のついているものは、タイヤが小さければ小さいほど動きにくい。牽引するものが必要。
- ・車：タイヤの1/3まで水没したら、車の電気系統がやられてしまいドアが開かなくなる。



車外脱出ツールは持っていた方が良い。

フロントガラスは割れないように出来ているが、リアガラスは簡単に割れるので、こんな小さな物でもガラスを割って脱出できる。

シートベルトもカットできる物が良い。

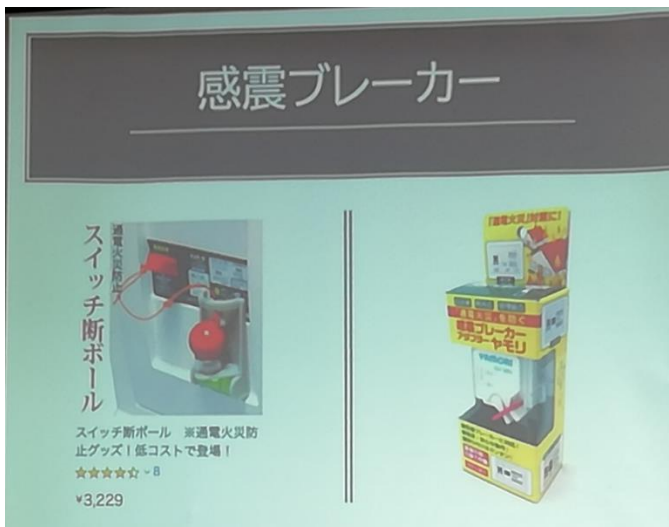


クライミングのコツ

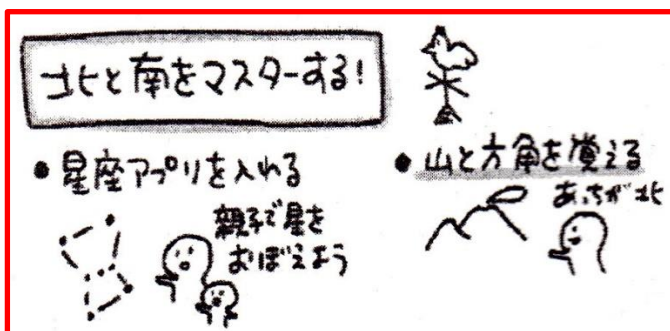
高いところに手を届かせるには、まっすぐ上げるより、横から腕を回しながら上げると、より高く上がる。



台風の際は絶対にロウソクは使わないこと！
 火事になる。
 今はコンパクトで強力な消火器があるので、用意しておこう。
 これらは、使用期限が切れたら普通ゴミとして出せるので便利。



漏電によって火災が発生するので、災害時にはブレーカーを切ってから逃げる。
 自動でブレーカーを切るものが売っているの、設置しておくが良い。
 自動と言っても、ただ単に地震で揺れた時にボールが落ちて、ブレーカーを引っ張って切るという仕組み。

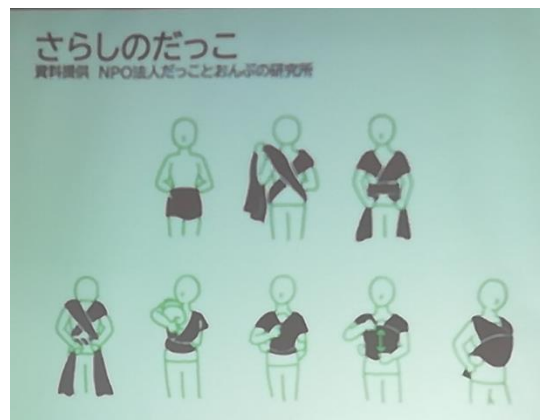
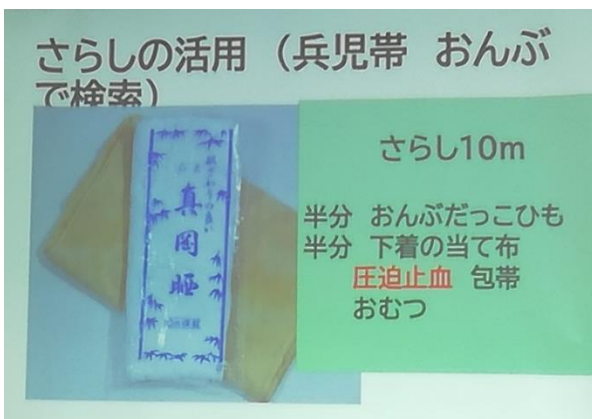
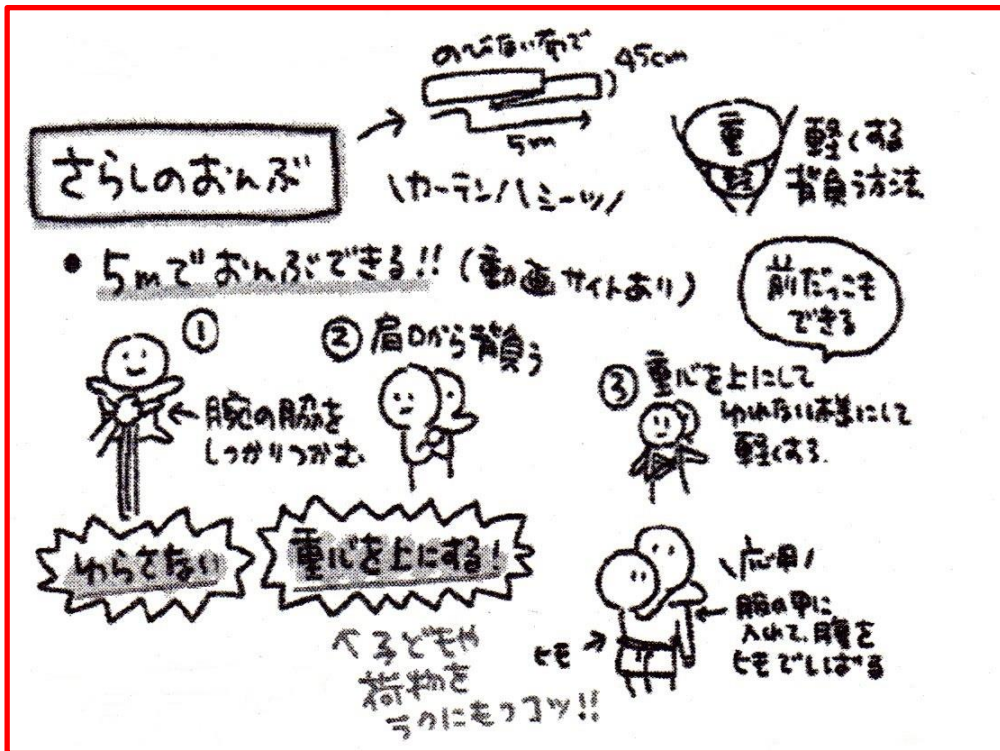


避難する時、方角がわからなくなることがある。日頃から方角を覚えておく。
 最近の子どもは方角がわからない子が増えているらしい。
 星座アプリを使えば方角がわかる。



インバーター

停電時には、車にインバーターを装着(シガーソケットにつけるだけ)すれば、普通の自動車で300wの電源が確保できるので、パソコンくらいは使える。
ハイブリットカーなら、1500w発電できる。



さらしがあれば何にでも使える。

さらしがなくても、この方法を覚えておけば、カーテンでもシーツでも応用出来る。

ポイントは

- ・揺らさない
- ・重心は上に

二宮金次郎も、薪を上の方に多く積んでいる。昔からの知恵。

いつものバッグ

●いつものバッグに必需品を
入れておく → 2つのバッグを
過半数用になる！

2つ以下の子がいる方は両方のあし
112のウイブがオススメ!!
エッセンシャルの112のウイブを普通の
かばんに入れておいて... "あはは"

●いつものバッグに

① ホイッスル ② 玉の入っていないもの (玉は水でならぬ...)

① 緊急地震速報
携帯
かばんの両方を付けて
子どもがこわがらない様に...
② ヒロリーニガ
宗ていせい

③ プレリキ-おまわり
・プレリキ-おまわり情報
がはやく (OK商品をかいて
おくYF11000d)

④ (災害伝言ダイヤル
3444) 位置連絡を登録

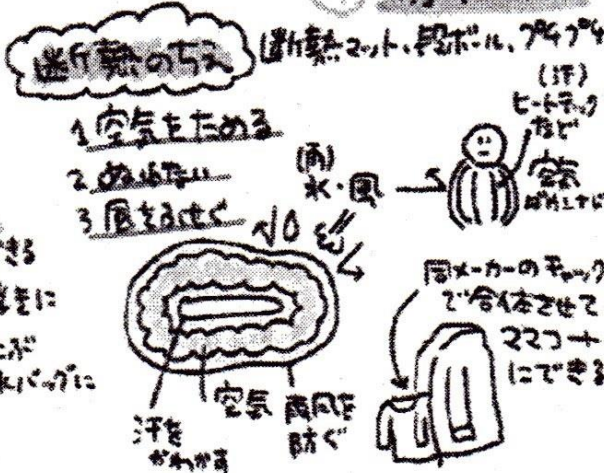
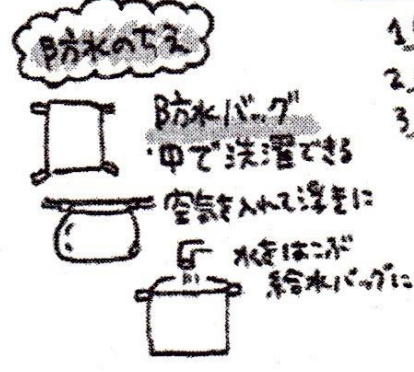
⑤ マルチツール
はさみかばし!!!

⑥ LEDライト
・ヘッドライト
耳かたにそ
つがる!

⑦ 充電器

⑧ 自分自身の干エ

⑨ 携帯トイレ
ほろ熱シート、乾ボール、7474
(1F)
ヒートシート
空気
おしり



いのちを守るための道具は毎日持ち歩く
5点セット

携帯電話

ホイッスル

LEDライト

緊急地震速報受信
災害伝言板
災害伝言ダイヤル

自分と子どもの居場
所を素早くまわりの
人に知らせるために

必ず停電するので

マルチツール

知恵のある
自分自身

3種の神器

メガネ

薬

入れ歯

- ・ホイッスルは、玉の入っていないものにする（水が入ると音が鳴らない）。
- ・マルチツールはハサミがついているので便利。
- ・携帯電話の充電器は重要。モバイルバッテリーをいくつか用意しておくが良い。
- ・LED ライトは、ヘッドライトが良い。1500 円くらいで買える。ヘッドライトは手がフリーになるため、避難しやすい。LED はまっすぐな光なので、犯罪に遭った時には目くらましにも使える。LED ライトの光を屈折させることで、ランタンが作れる。



- ・災害伝言ダイヤルを活用しよう。

災害時安否確認の方法 災害時は電話が混み合います。「171」を利用し安否を確認しましょう。

災害用伝言ダイヤル「171」
局番なしの171にダイヤル

「171」

伝言の録音 ↓ 伝言の再生

「1」 「2」

↓ ↓

被災者の方の電話番号

〇〇〇〇-〇〇-〇〇〇〇

毎月1日と15日や防災の日などに体験することができます。事前に利用方法を確認しましょう。

駒ヶ根市危機管理課 駒ヶ根市赤須町20-1

災害用伝言板「web171」
パソコンやスマホで以下のページを開く

<https://www.web171.jp/>

空欄に被災者の方の電話番号を入力

〇〇〇〇(〇〇)〇〇〇〇

ハイフンなし

伝言板の作成 ↓ 伝言板の検索

「登録」ボタン 「確認」ボタン

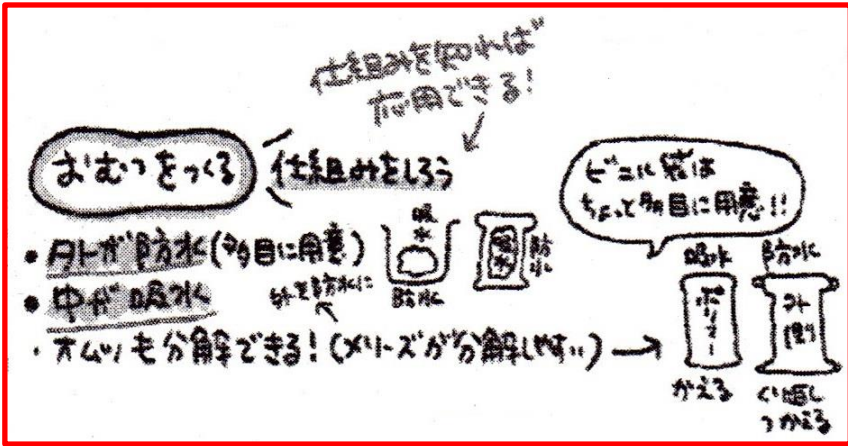
情報の入力 ↓ 情報の確認

安否情報や伝言

TEL 0265-83-2111
FAX 0265-83-4348 2018年12月 発行

- ・見守りアプリを活用しよう。





おむつはビニール袋と吸水できる物で手作りできる。紙おむつも分解できる物があるので、中の吸水部分だけ交換すれば、外側は何度も使える。ダクトテープに布を貼れば生理ナプキンにもなる。ダクトテープは強力で、壊れた物も補強できるので絶対持っていたいアイテム。

おむつの作り方 (だっことおんぶの研究所の情報を掲載した朝日新聞より)

1. 袋の口を閉じる
2. 袋の口を切る
3. テープを貼る
4. 両人差し指をはさみ、袋の口を調節する
5. レジ袋の口を結ぶ

大切なことは、レジ袋でおむつを作る事(マニュアル)を知っていることではなく

仕組み(原理)を知ってそれを作り出せるようになること

ダクトテープ パワーテープ

パワーテープ400円〜 (蛍光色などカラー展開あり500円〜)
ダクトシールテープ600円〜

家具の固定

- 家具はネジうち
- 「不動王」がオススメールの固定用具
- 東京消防庁HPでも紹介
- ついおる家は、はなわたという声も... (笑)
- 港区Hの島市では公的物件を借りている人は家具を固定しても穴はそのままOK!

とちのうちの
カベをつまみ、オスピアが来たけど...



家具の固定は壁にネジ打ちするのが一番良い。突っ張り棒は、地震の揺れが長いと外れてしまう。賃貸住宅では、壁にネジ打ち出来ないが、エアコンと同じで「必要なもの」と認められ、最近では公的物件を借りている人は家具を固定した穴は退去時にそのままでもOKとなっている所がある。ネジ打ちが出来ない場合は、東京消防庁HPでも紹介されている「T型固定式不動王」がおすすめ。150kgの家具も固定できる。

* 忍者技を使って人を移動させる方法

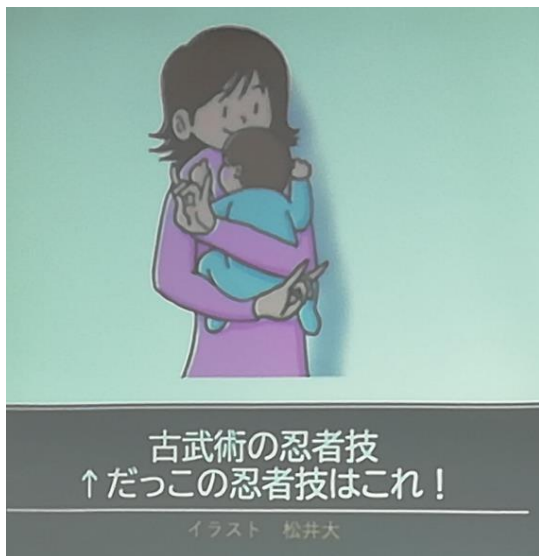


手の甲を上にする人が軽く起こせる (イラスト: 松井大)

腕を引っ張っても、首の下に手を入れても人を起こすことは出来ないが、手の甲を上にして首の下に手を入れ、倒れている人のおへその高さ辺りに手を置き、自分の体を横に倒すようにするとテコの原理で簡単に起こすことが出来る。



倒れている人を引きずって移動させるには、相手の両手をおへその辺りで組ませる。相手の脇の下から手を入れ、相手の両手首をつかむと、簡単に引きずることが出来る。



普通に抱っこすると、腕が疲れてしまう。しかし、手を狐の形にして抱っこするだけで、あ不思議！全く疲れない。手の平で抱っこするよりも、手の甲で支えるだけで、かなり軽くなるので長時間の抱っこでも疲れにくい。