

防災塾

No.21

防災で言われる「自助」に「体力の維持・向上」も加えて!!

「自助」に「体力の維持・向上」を加える? 何故、と思うでしょう!!

世の中は公共の乗り物の利用から車社会になり、階段を上らずエスカレーターを使うようになって、人はだんだん歩くことが少なくなりました。又、座る物も座布団からソファに変わり、トイレが和式から洋式になり、しゃがむ、座る、立ち上がる等の動作の負担が減りました。働いていた人は、退職すると通勤が無くなり、極端に運動量が減ってしまいます。

これらの変化から、人々の体力は確実に落ちて来ています。

防災の基本は、「自分の命は、自分で守る」です。

そこで、地震に遭う場面を想像してみてください。そして、どんな行動をとるのでしょうか?

- ・寝ているとしたら、
瞬時に起きて身構え、家財から身を守って避難する行動をしましょう。
- ・自宅や外出先の建物の中に居たら、
身を低くして頭を守り、家財や事務機器の転倒・移動・飛散から身を守る行動をしましょう。
- ・建物の外に居たら、
身を低くして頭を守り、周囲の建物の倒壊や建物からの落下物に注意して身を守る行動をしましょう。
- ・車や公共の乗り物に乗って居たら、
道の端に車を止め、安全な場所に避難する行動をしましょう。

公共の乗り物では、揺れが治まってから安全な場所に避難する行動をしましょう。

しかし、これら身を守る行動には、体力が要ります。障害物を取り除く力、動いたり倒れたりする家財・事務機器を押さえる/跳ね除ける力、身体が飛ばないように何かに掴まる力、そして安全な場所等に移動する力、他に、避災生活をする為の体力など、色々な場面が必要です。ですから、

普段の生活に、簡単に出来る運動を取り入れ「体力の維持・向上」を図って下さい!!

地震で「死ぬ人・ケガする人」を少なくし、後の「二次災害(ケガ・関連死)」を防ぐことに繋がります!!

下の図1・図2は、誰でも出来る簡単な運動の例です。

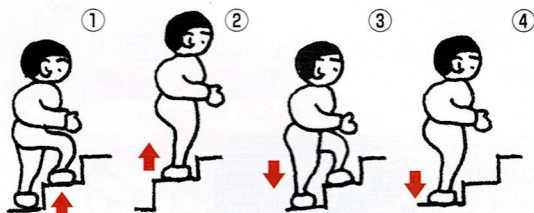


図1 階段1段を使って脚力を付ける運動です。

①足を階段に掛け ②太腿の後ろの筋肉を使って体を持ち上げ、両足を揃える。次に、③逆の動作で1段降り ④両足を揃える。次に反対の足を上げ ②~④を繰り返す。

※1段の段差が有る所なら家の中でも、外でも出来ます。

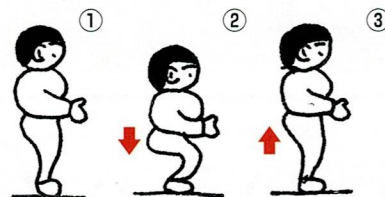


図2 脚力を付けるスクワットです。

①足を肩幅に広げて立ち ②体を支えられる位置まで腰を落す ③太腿の前後の筋肉で持ち上げる。これを繰り返す。※椅子を使っても出来ます。

外・家の中で出来る簡単な運動は沢山あります。ぜひ挑戦して体力を付けて下さい。

防災士 竹内 一三 記

毎回、3街区にお住まいの防災士 竹内一三様から貴重な情報を頂いております。