

# 鶴見区西部

地域高齢者に対する医療  
や介護の相談窓口です

## 地域包括支援センター

## せいふ耳寄り情報 Vol.72



### ■「日頃の備え」と「もしもの備え」

#### 家の中の安全対策のポイントは？



阪神・淡路大震災や新潟中越地震などでは、**多くの方が倒れてきた家具の下敷き**になって亡くなったり、大けがをしました。大地震が発生したときには、「**家具は必ず倒れるもの**」と考えて、**防災対策**を講じておく必要があります。

#### ポイント

- 家具が転倒しないよう、家具は壁に固定する。
- 家具が倒れた時のことを考え、出入り口や寝室では家具の向きや配置を工夫する。
- 手の届くところに懐中電灯やスリッパ、ホイッスルを備えておく。



#### 地震が発生！身を守るには？



**緊急地震速報から強い揺れが来るまで数秒から数十秒**のわずかな時間しかありません。**あわてずに身の安全を確保**するようにしましょう。

#### ポイント

- 座布団などで頭を保護し、大きな家具から離れ、丈夫な机の下などに隠れる。
- あわてて外へ飛び出さない。もし、火事が発生した場合には可能ならば火の始末、火元から離れている場合は無理して火元に近づかないようにする。
- 扉を開けて避難路を確保する。



裏面へつづく →

# もしものケガには三角巾



災害時は地震の揺れや倒れた家具などが原因でつまずいたり、転倒しやすくなります。もしもケガをしてしまったときは、**三角巾**を使って応急手当をしましょう。

## ポイント

○滅菌処理されているもの以外は、三角巾そのものを直接傷口にあてないようにし、必ず滅菌ガーゼ等をあててから行う。

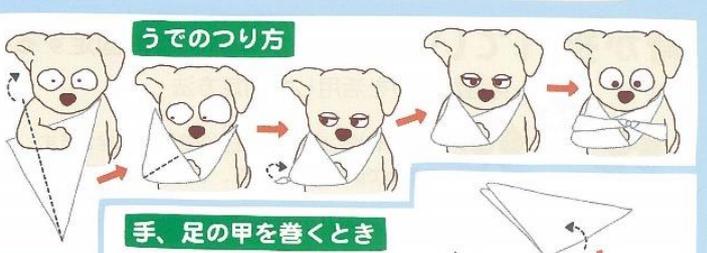
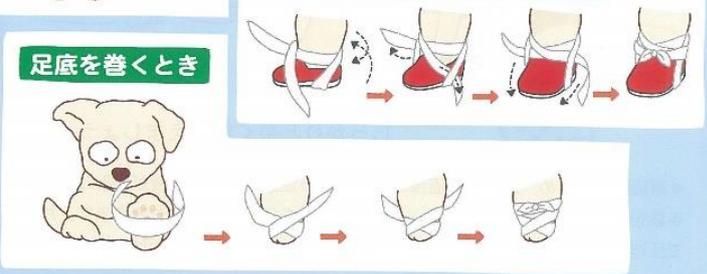
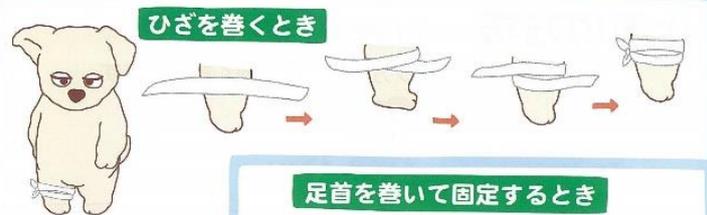


## 応急手当

(ファーストエイド)

### 三角巾の使用方法

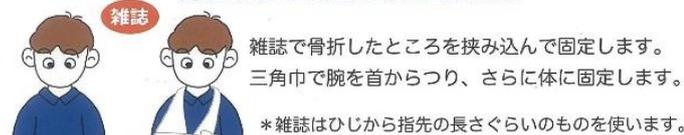
三角巾は、傷口を保護したり、骨折やねんざのときに固定したり体のどの部分にも巻くことができる大変便利なものです。



西淀川消防署・西淀川区防火協会  
電話 06-6472-0119

## 骨が折れていたら 動かないように固定する

身近なものを活用した固定方法



\*固定する部分より長く幅の広いものを使います。強度が低いときは、重ねて使います。

## 止血の方法 傷口を強く直接圧迫する

きれいなガーゼやハンカチを当てて強く押さえます。



\*感染防止のため、血液には直接ふれないよう注意します。血液がしみこまない手袋を利用してください。ビニールの買い物袋を代用することもできます。片手で圧迫しても血が止まらないときは、両手を使ったり、体重をかけて押さえます。

参考・引用元 : 「政府広報オンライン」「首相官邸ホームページ」「大阪市ホームページ」