

災害を乗り切る ～健康・体力～

「災害関連死」この言葉を耳にしたことはありますか？大災害時には建物の倒壊、津波といった自然現象ではなく、災害前後の過ごし方によって亡くなる方が多くおられます。

災害時にはそれだけ心と体に負担がかかります。体を使う機会も少なくなった現代では「健康・体力」災害を乗り切るためには特に気を付けないといけなかもしれません。



①健康

- ・ 有事の際、病院が開いているとは限りません
- ・ 衛生環境の悪化も懸念されます
自律神経を整える、免疫力を高める
- ・ 自分なりの方法で気持ちを平穏に保つ

②体力

- ・ 交通機関やエレベーターが停まったりします
歩いて移動する、その場に留まることも必要
- ・ 上記以外でも、体を使う場面が増えます
物を運ぶといった場面も増えます

心身の健康・気力

健康と体力、体が整ってくると自然と心も整ってきます。大災害時には心身に負担がかかります。普段から健康・体力を意識して気力を保っていれば、災害時にも役立ちます