

避難の常識が変わります

コロナ時代の防災を考える講座のご提案

身体づくりインストラクター
NPO法人日本セラピー普及会 代表
東 順子

「東順子のからだの防災講座」シリーズで、従来たくさんの講座依頼をいただきましたが、今回の新型コロナウイルス問題で、「避難所に行きましょう」から「分散避難」という考え方が基本になります。そのために何を備えればよいのか、このたび、「アウトドア流防災ガイド」として常に新しい情報を発信している **あんどうりす** さんをお願いして、緊急に「今すぐ必要な防災知識」の指導をいただきました。**あんどうりす**さんの防災に関する知見を基礎に、東順子のからだの防災講座アップデート版をご提案いたします。

講座の目的

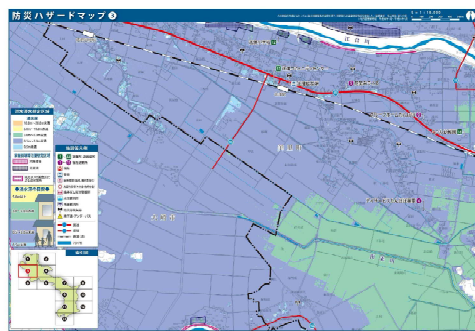
今、この状況で、大地震や洪水が起きたら、どう行動するべきなのかを受講生自らが考える講座です。どこが安全なのか、何を備えればいいのか。情報が多すぎても何からやればいいのかわからない。この講座では、基本的な考え方や知識、備えについて、確認。シンプルで実践可能な防災的生活をご紹介します。東 順子の「毎日の身体づくり」の実技もあります。行政もさまざまな取り組みを始めていますが、時間がかかります。まずは個人・家族・職場・地域レベルでできることを始めましょう。



こんな避難所はムリ！

講座の内容

- ① 避難所に行くことだけが避難ではありません。
- ② ハザードマップを読みましょう。
- ③ 絶対にやってはいけない避難。
- ④ トイレ問題を解決すれば避難は怖くない。
- ⑤ 人生を楽しむための健康備蓄。



実際のハザードマップ(講座開催地の自治体が発行しているもの)を使って、読み方を実習します。

講師

東 順子(ひがし じゅんこ)

身体づくりインストラクター
東日本大震災被災地でのフィールドワークを踏まえ、「からだの防災講座」を展開中。新型コロナウイルスとの戦いが収束しない今、複合災害への対処法についてあんどうりすさんの指導のもと、新たな基準の防災講座をリリースしています。



NPO法人日本セラピー普及会
〒987-0011
宮城県遠田郡美里町桜木町60-1
(施術室優しい手)
TEL/FAX 0229-32-5473
E-mail therapy2@wit.ocn.ne.jp
URL <https://www.bodylabo.org>

講座では、こんなことをやります

ほとんどの部分をスライドで

右の写真は、2020年5月21日に大崎市で実施した「こころの健康講座」の様子です。講座のほとんどの部分はスライドを使用して進行します。実技も含めて、講師と受講生が接近する場面はありません。受講生同士も十分な間隔をとっていただき、受講生同士が接近する場面もありません。大事な資料は印刷したものを配布します。スライド資料も後日東順子のホームページに公開しますので、いつでも見ていただくことが可能です。

アップデートされた資料を提供します

防災の情報は日々更新されます。講座では常に新しい情報をご提供します。また、情報をキャッチする方法もお伝えします。(アプリや、インターネットサイトなど)

ご当地のハザードマップを使用します。

講座開催地域のハザードマップをあらかじめ検証。どこをどのように見ればよいのかをお話しします。それは、避難の判断と直結します。

誰も言わないトイレ問題

水害や大地震では、自宅避難でもトイレが使えなくなることがあります。車避難でも、避難所避難でも、高齢者や体の不自由な人は、常にトイレのことが心配です。また、避難所の仮設トイレは行列ができたり、夜は犯罪の危険もあります。トイレ問題は、非常時でも人間らしく生きるための必須要素なのに、マスメディアではほとんど取り上げません。自分と家族のための非常用トイレを用意しておきましょう。材料と作り方、使い方を具体的にご紹介します。

日常の身体づくりが最も大切な「備蓄」。体力のある人となない人では、いざというときの「判断」が違います。安全な場所を確保し、心穏やかに災害が通り過ぎるのを待つ。そして、復興に立ち上がるための体力を備蓄しましょう。



- ① 避難所に行くことが避難ではありません。
- ② ハザードマップを読みましょう。
- ③ 絶対にやってはいけない避難。
- ④ トイレ問題を解決すれば避難は怖くない。
- ⑤ これだけはやっておきたい健康の備蓄。



おんぶする人ではなく
おんぶされる人でもなく、
自分の足で逃げられる人
になりましょう。

会場設営に必要なもの
プロジェクター、スクリーン、マイク、
講師用テーブル
受講生は椅子とテーブル(椅子のみも可)
身体づくりの実技は、各種あります。
その場でできる静かな筋トレや、
広い体育館や戸外が可能なら、
ウォーキングレッスンも可能です。
ご相談ください。

参考文献

<https://www.bodylabo.org>

詳細については、電話でご相談ください。

0229-32-5473

(施術室 優しい手 ひがしじゅんこ)

東 順子のからだの防災 実技編

コロナ時代の防災を考える講座の実技編は、次のような内容がおすすめです。受講生の年代、性別、立場などによって、さまざまな身体づくりの方法を実際に体験していただきます。

正しい姿勢と歩き方		
内容	バランスの良い姿勢を身につけ、さっそうと歩きましょう。それだけで必要な筋肉がついてきます。季節によっては外歩きもおすすめです。	
時間	30～60分	
準備	受講生は運動靴。外歩きの場合は帽子、飲み物。安全なコース設定が必要です。	
歯磨き筋トレ3分間		
内容	忙しい人でも、歯磨きタイムの3分間筋トレを習慣づけましょう。汗もかかず息も上がらず、ただ静かに立っているだけなのに、じっくりジワジワ効いてきて、疲れにくい体を作ります。	
時間	30～60分	
準備	会場によっては運動靴。ヨガマットではだしも可。飲み物。動きやすい服装。	
腰痛・肩コリ解消ストレッチ		
内容	筋肉や関節が硬いと、疲れやすく集中力が続きません。仕事中でも、夜寝る前でも、どこでもできる生活の中のストレッチをご紹介します。	
時間	30～60分	
準備	椅子・ヨガマット(畳、カーペットも可)。飲み物。動きやすい服装。	
骨盤エクササイズ		
内容	骨盤のゆがみを自分で調整し、骨盤底筋を鍛えます。中高年向けには尿失禁、便失禁の予防改善方法として、若い女性向けには、生理が楽になる「月経血コントロール」の方法も取り入れます。	
時間	30～60分	
準備	椅子・ヨガマット(畳、カーペットも可)。飲み物。動きやすい服装。	
自分でできる足マッサージ		
内容	疲れを残さないための身体のお手入れとして最もおすすめなのが、安全で効果の高い足マッサージ(リフレクソロジー)です。膝の痛い人、むくみやすい人、足が冷える人にはその日から効果があり、避難中のエコミークラス症候群対策としてもぜひ覚えておきたい技術です。	
時間	30～60分 マッサージクリーム100円／おひとり	
準備	ヨガマット(畳、カーペットも可)がやりやすいです。飲み物。フェイスタオル1枚。膝上まで出せる楽な服装。	