

非常時に備えておく よいことは？

監修
国立国際医療センター
国際感染症センター
総合感染症科
岩元 典子



Q 非常時に、子どものために気をつけることを教えてください。

A 子どものケアは基本的に普段と変わりませんが、アレルギーがある場合などは子どもを守るための対策が必要です。



災害時でも、ご両親がまず落ち着いて対応することで子どものこころの安定につながります。

アレルギー性疾患などの持病がある場合は、予防薬を毎日続け、清拭でなるべく身体を清潔に保つなどの対策をします。また、避難所では気管支ぜんそくのときは、ほ

こりを避けるため出入口から遠い位置にてもらおう、食物アレルギーがあるときは必ず原因となる食べ物を伝える、アトピー性皮膚炎ではシャワーを優先的に利用させてもらうなど、遠慮なく配慮を求めてください。

災害時に備えて準備しておくよいもの

*子どもの成長にあわせて定期的に見直しましょう。

- 液体ミルク
- レトルトの離乳食
- 水
- 持病があるときは緊急時の薬
- マスク
- おむつ
- 授乳用ケープ
- 抱っこひも
- おしり拭き
- ウェットティッシュ
- など

マイナポータルで飲んでいる薬などが確認できます
マイナポータルでは、受診歴や手術歴、薬剤情報、定期予防接種の履歴が確認できます。また、避難先でマイナ保険証が手元になくても、資格情報や薬剤・診療情報が共有できるシステムがあります。

参考：日本小児科学会 災害時の小児に対する支援において参考となる資料集
https://www.jpeds.or.jp/modules/activity/index.php?content_id=202



運動指導・監修
健康運動指導士
まえだ あき

ロコモ予防に!
今は始める
筋肉積立

筋トレは体力づくりや生活習慣病予防に役立つだけでなく、ロコモ予防にも効果的です。お金の貯金も大事ですが、将来の健康資産形成のためにも筋肉もしっかり積み立てておきましょう!

ロコモとは…筋力の低下や骨粗しょう症などにより運動器の機能が衰えて、介護が必要になったり、そのリスクが高い状態のこと。正式名称はロコモティブシンドローム。

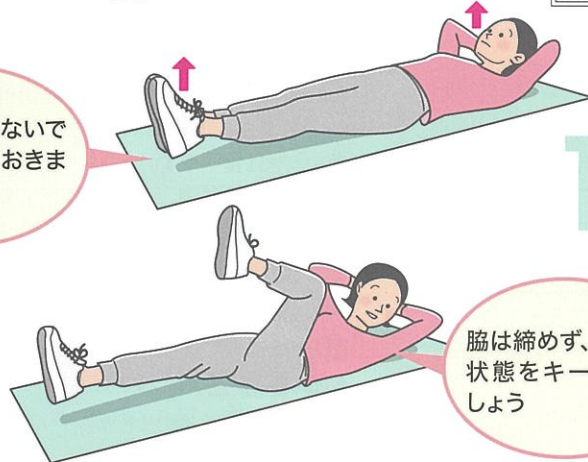
バイシクルクランチ

仰向けで肘と反対側の膝を近づける動作を繰り返すトレーニングです。

20回
×
3セット

- ① 仰向けに寝て、両手を頭のうしろで組み、両足と頭を少し床から浮かせます。
- ② 右肘を左膝に近づけるようからだをひねります。
- ③ 自転車を漕ぐように足を入れ替え、反対側もそのまま行います。
- ④ 左右交互に10回ずつ(合計20回)を1セットとして、60秒の休憩を挟みながら3セット行いましょう。

足は床につけないで常に浮かせておきましょう



脇は締めず、開いた状態をキープしましょう

どんな効果がある?

バイシクルクランチでは、腹直筋(いわゆるシックスパックと呼ばれる筋肉)や、側面の腹斜筋、上半身と下半身をつなぐ腸腰筋など、腹筋全体に高い負荷をかけて鍛えることができます。体幹の安定性や姿勢の維持に効果が期待でき、運動機能の低下を予防することにつながります。

筋トレを安全に効果的に行うために、動画で正しいフォームと動きをチェックしましょう。

動画もCHECK!