

まずは身の安全の確保!

- ① 体勢を低く!
- ② 頭を守り!
- ③ 動かない!



避難の前に済ませること

- ① ブレーカーを落とす!
- ② ガスの元栓を閉める!
- ③ ドアや窓を施錠!

避難時の服装 (地震・風水害 同様)

ヘルメットか
防災ずきん



リュックなど
背負えるもの

長袖・
長ズボン

スニーカーなど
底の平らな靴

2人以上で行動を!

まず正確な避難情報の収集

- ・気象庁などが発表する防災気象情報や
区が発令する避難情報等

危険を感じたら早めの避難

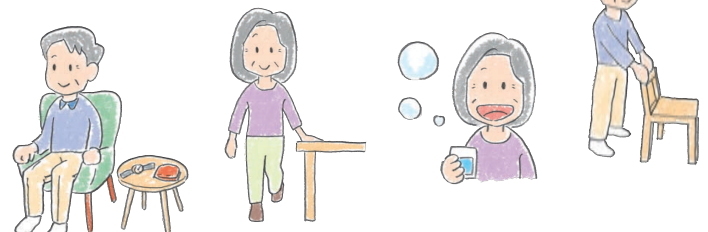
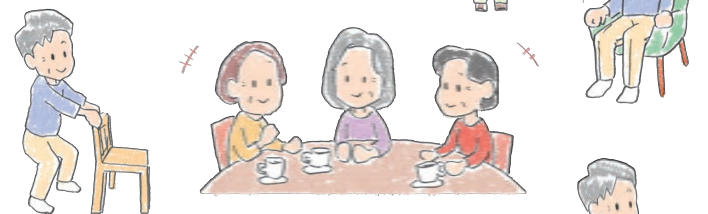
自分の判断で安全な場所へ!

- ・建物内でもより安全な場所へ
(1Fから2Fへ)
- ・夜、暗くなる前に行動を
- ・車での避難は避ける

避難のタイミングの参考に

警 戒 レベル	避難情報等
5	緊急安全確保
4	避難指示
3	高齢者等避難
2	大雨・洪水・高潮注意報 (気象庁)
1	早期注意情報 (気象庁)

災害時フレイル の 予防ガイド



避難所や避難経路の確認

避難拠点・避難場所は _____

避難経路は _____

ご家族との決めごと

集合場所は _____

集合時間は _____

連絡手段は _____



☒ 住まいの
耐震強度の確認

☒ 家具の固定

☒ ガラスの飛散防止

☒ 扉開放防止器具の
取り付け



自宅の危険度

水害ハザードマップの浸水深は _____ 色

避難所や避難経路の確認

避難所は _____

避難経路は _____

※参考資料：練馬区水害ハザードマップ
東京マイ・タイムライン

防災気象情報を正しく理解し、地域の状況や家族構成等といった自身の状況に合わせ、災害時に取るべき行動をあらかじめ時系列に沿って整理するものです。

ぜひ、マイ・タイムラインを作成し、風水害に備えましょう。

出典：東京都発行「東京マイ・タイムライン」/
練馬区発行「練馬区水害ハザードマップ」

☒ 植木などは中に入れる

☒ 家に入らない大きいものは固定



☒ ガラスの飛散防止（雨戸・シャッターを
閉める、飛散防止フィルムを貼る）

☒ 雨水ますや側溝周辺の掃除、
ものを置かない

災害用伝言ダイヤル

171

ねりま情報メール

nerima@entry.mail-dpt.jp に空メール送信

耐震支援制度：防災まちづくり課 耐震化促進係

03-5984-1938

練馬区水害ハザードマップ配布場所

- ・区役所本庁 7 階
危機管理室窓口
- ・防災学習センター
（光が丘6-4-1）
- ・各区民事務所
（練馬を除く）
- ・区役所西庁舎 1 階
区民情報ひろば



東京マイタイムライン配布場所

- ・危機管理課
（区役所本庁 7 階）
- ・防災学習センター
（光が丘6-4-1）



身体

運動・栄養・
口腔機能

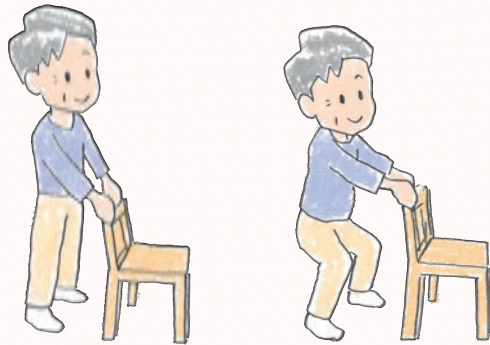
生活が不活発な状態になることで
運動や食べる(口腔)機能が低下しやすくなります。

避難生活中は、筋力や体力が低下しやすくなります。特に足を動かさなくなると、血流が滞り血栓も生じやすくなります。できるだけ早期からイラストのような運動に取り組むことをお勧めします。また経口補水液などの水分補給や塩飴、梅干しなどの摂取も心がけましょう。

筋力トレーニング

スクワット

- ① 椅子の背もたれなどにつかまり、肩幅に足を開き、1・2・3・4とゆっくりひざをまげる。
- ② そのまま 5 秒止めてから、ゆっくりのばす。



片足バランス

- ① 机などを利用する。
- ② 片方の足を軽く上げ片足立ちになる。
- ③ 足を上げたら 10 秒保持する。
- ④ 左右 5 回ずつ行う。

慣れてきたら、支えている手を指先だけに
にする。または、手ばなしにチャレンジ!

精神

こころの健康

災害による様々なストレスが
こころの健康に影響を与えます。

意欲・食欲の低下、怒り、不安、悲しみなど災害がもたらす精神的な症状のほとんどは正常な反応です。すぐにお薬やアルコール、ギャンブルなどに頼らず、こころのケアの専門家に話をしてみてください。誰でも無料で相談することができます。また、ご自身で精神的ストレスをやわらげるリラックス法をご紹介します。



- ① 身につけているものを外し、楽な姿勢になる。寝ても座ってもよい。
- ② 目を閉じる。
- ③ 「ひと一つ」と頭の中で数えながら、鼻から息を吸い込む。腹式呼吸がよい。
- ④ 息を止め一呼吸おいて、ゆっくり口から息を吐く。息を吐くときに全身の力を抜く。
- ⑤ この呼吸法を 20 回くらい行う。



災害時 フレイル

身体・精神・社会性は、
どれか 1 つでも崩れると
他に影響を与えます。
悪循環に陥らないように、
早期から予防・進进行を
抑えることが大切です。

ストレッチ

ふくらはぎのストレッチ

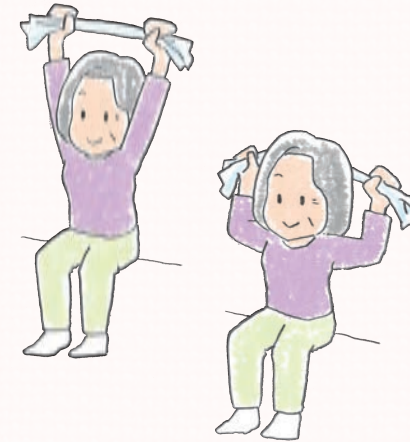
- ① 前に出ているひざを曲げ、後ろ側のふくらはぎをのばす。
(※かかとを床から離さない。)

ストレッチの時間：30 秒



肩・胸のストレッチ

- ① タオルを肩幅に持ち腕を上げる。
- ② タオルが頭の後ろに来るようにひじを曲げていく。
- ③ しっかり胸を張り 3 秒保持し戻す。
- ④ ゆっくり 10 回行う。



肩の柔軟運動

- ① タオルを用意し、背中側で両端を握る。
- ② 痛みのない範囲で上下に大きく動かす。
- ③ ゆっくり 10 回行う。



血栓予防



ひざを抱え、
足首を回す。

口腔ケア

お口のケアが不十分だと体に悪影響を及ぼします。
例えば、口の中に細菌が繁殖し、虫歯や肺炎を発症しやすくなります。またお口トラブルが生じると食欲不振や

食べられるものが制限され、低栄養になる恐れもあります。
低栄養になると身体機能の低下が進んでいきます。



- ① 食後に少量の水やお茶でぶくぶく、がらがらうがいをする。



- ② ハンカチやウェットティッシュなどで歯の表面をこすって、できる限り汚れを取り除く。



マウスウォッシュ（口腔用洗口剤）で口をすすぎ、菌が増えることを防ぐ。

出典：日本歯科医師会 HP「非常時の口腔栄養管理」

社会性

つながり・
情報

今まであった人とのつながりや
生活状況が大きく変化します。

住宅や仕事、学校、家族の問題などによりショックを受けている方がいらっしゃるかもしれません。おひとりで抱え込まず、専門家や専門機関を頼ってみてください。また過去の避難所や仮設住宅において、サロンや体操など人とのつながりがあった場所では、閉じこもりや寝たきりの方が減り、こころのやすらぎや活気を得る効果が出ています。少人数からでもご自身にあった活動を見つけましょう。

