



防災通信



加入世帯
回覧

2026年3月号
和合町自主防災隊

「高齢者のための防災」

高齢化率はどんどん上がり、また、高齢者のみの世帯、高齢者の一人暮らしの方の割合もどんどん増えています。防災で一番大切なことは、自分で何とかする、自分で準備しておくという事です。

- ・私は高齢者だから…
- ・私は足が悪くて避難所まで行くことはできない
- ・誰かに助けてもらわないと、何もできない
- ・大きな災害が起こっても、もう何もできないから仕方ないと思っている

等の声をお聞きすることが多々あります。

ならば、いざという時に、だれに、どうやって助けてもらうのかを考えておきましょう。

- ・自分の現在の健康状態、体力等を客観的に判断し、理解しておく
- ・いざという時にどう行動するのか。何ができて何ができないのか。を洗い直す
- ・できないことは、だれに支援を依頼するのかを家族、ケアマネ等と一緒に考える
- ・準備しておく必要があるものは何かを洗い出し、準備をしておく(備蓄)

※浜松市「災害時避難行動要支援者名簿」への登録

浜松市では災害時に、自らや家族の支援だけでは避難できず、地域の支援者の支援が無ければ困難な方の登録(本人の同意のもと)を受け付けています。

お問い合わせは、中区役所 社会福祉課 457-2057 長寿支援課 457-2062

または、ケアマネジャー、民生委員等にお問い合わせください。

年齢を経るに従い、動作が遅くなったり、痛いところが出てきたりという事は誰にでも普通に起こってきます。それでも現在は、様々な支援を受けることで、地域で今まで通りの生活を続けることができる社会になってきました。

そして、たくさん的高齢者がお元気に生活をされています。

高齢者になったから、もう地域の活動には参加しない、できないという事ではありません。

高齢になったからこそ、地域の活動に参加して(顔を出すだけでもいい)、普段から地域の人と顔の見える、いい関係を作っておくことが大切です。

また、今までの長いお付き合いで一番よくわかっているというご近所との関係性は、いざという時にとっても心強いものであるはずです。このような、高齢者の方の緩い社会参加は、防災を軸に防災を考えたときとても大切なものになると考えます

筆耕:防災コーディネーター 松山 美佐