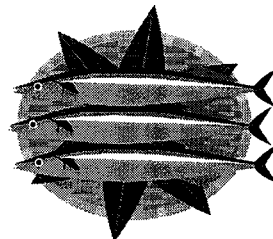


9月に入り、朝晩は少し涼しさを感じられるようになってきました。
夏の疲れが、そろそろ出始める頃かもしれません。軽い運動をしたり
食生活に気を付けたりして、体調を崩さないようにしましょう。



9月1日は防災の日です

防災の日は、「政府、地方公共団体等関係諸機関をはじめ、広く国民が台風、高潮、津波、地震等の災害についての認識を深め、これに対処する心構えを準備する」こととして制定された啓発日です。ひとりひとりが心がける防災の心得について紹介します。

1. いざ地震が起こったら

(1) 屋内にいたら

倒れ掛かる家具などから身を守るため、防災頭巾や座布団などで頭を保護しながら、テーブルや机の下に逃げ込んでその脚部分を押さえましょう。さらに、ドアを開けるなど脱出路を確保し、懐中電灯の明かりも確保しましょう。

(2) 屋外にいたら

建物やブロック塀の倒壊や窓ガラスの落下などの危険を避けて、空き地など安全な場所に避難しましょう。

(3) 海辺にいたら

津波からの非難は一刻を争います。海のそばで大きな揺れを感じたら、テレビやラジオの情報に注意しながら、津波警報や避難勧告が出る前でも、自らの判断で近くの高台や頑丈なビルや施設の上に避難しましょう。

津波の前に、海水が大きく引いていく引波現象(いんなみげんしょう)が起こる場合があります。間違っても海の様子を見に行くような行動をとらないようにしましょう。

2. 被害の拡大を防ぐ行動を

(1) 火災の拡大を防ぐ

地震の際、火元の確認と初期消火に努めることは被害の拡大を防ぐ基本です。

最近のガス栓は大半が地震で自動的に切れるようになっていきますので、まずは身をかばった後でかまいません。

また、大震災の際にストップしていた電気の供給が再開されたときに、つけっぱなしのアイロン等に電気が流れるなどして火災が発生することが少なくありません。

避難をする際には、ブレーカーを落とす必要があります。

(2) 交通の混乱を防ぐ

被災地では、救急・救命活動や消火活動ため、交通規制が行われます。自家用車での避難はかえって遅れの原因になりかねず、救急活動の妨げにもなります。

また、自動車を運転している場合には、道路端に停車し、ラジオなどで情報の収集を図りましょう。

3.災害発生前の備え

(1)家具の固定

背の高い家具は固定しましょう。つっぱり棒のタイプは、天井の強度が十分かどうか注意しましょう。壁にねじで止め固定をするタイプは、壁の裏に材木が渡っている部分に固定しないと強度ができませんが、壁をたたいて音の変化からその場所を聞き分けるのは、簡単ではないので留意しましょう。

(2)ガラスの飛散

割れたガラスは危険で非難の妨げになります。ガラスに飛散防止フィルムを貼るのが効果的です。カーテンを閉めておくことでも屋内への飛散防止に効果があります。

また、ガラスや瀬戸物などが割れても歩けるように、寝室に靴などを置いておく工夫も必要です。

参考文献:内閣府、防災情報のページ

敬老の日の由来と豆知識

ルーツは古く、歴史は比較的新しい「敬老の日」

敬老の日が祝日になったのは 50 年前

敬老の日のルーツは終戦後すぐの 1947 年(昭和 22 年)9 月 15 日、兵庫県多可郡野間谷村が敬老会を催した「としよりの日」だと言われています。

「としよりの日」はその後全国に広まり、「老人の日」への改称などを経て、1965 年(昭和 39 年)に国民の祝日「敬老の日」として制定されました。

敬老の日の由来はあの聖徳太子

現在、敬老の日は国民の祝日に関する法律(祝日法)で「9 月の第 3 月曜日」と定められていますが、それまでは曜日に関係なく「毎年 9 月 15 日」でした。

その日になった理由には諸説あるものの、593 年に聖徳太子が身寄りのない老人のための施設「悲田院」を設立した日が 9 月 15 日とされるのにちなんだと見られています。

敬老の日は何歳から？

「高齢者」(65 歳以上)がひとつの目安に

祝日法では敬老の日を「多年にわたり社会につくしてきた老人を敬愛し、長寿を祝う日」としていますが、特に対象年齢などを定めているわけではありません。

何歳から祝うかはそれぞれの判断になります。

強いていえば、法令では 65 歳以上を「高齢者」としていますので、これがひとつの目安になるでしょう。

引用:「ギフトコンシェルジュ」お役立ち情報

