

はり ま 鍼摩の講話 災害対策編

まずは備えを
防災グッズ・体を冷やさないための備え
水の確保



避難所内でのエコノミークラス症候群
予防体操

来たる大災害に
備え、この命は
自分で
守るでござる



避難所でツボを温め免疫力UP



クラッシュ症候群に用心



一般社団法人 愛知県鍼灸マツサージ師会 災害対策委員会
はり師・きゅう師・あん摩マツサージ指圧師は国家資格です

鍼摩くん®

商標登録番号 第6405498号

地震・水害などの大災害時に備え心構えを致すでござる



備えあれば憂いなし

日頃より避難経路
の確認を



防災グッズの確認
飲料水・非常食の
賞味期限確認

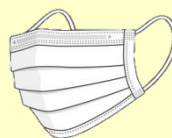


大災害時には電気は使えないと思い、冬場・肌寒い時期であれば暖をとれるように防寒具の用意が必要でござるよ。体が冷える事により免疫力が衰え風邪などの感染症にかかりやすくなるでござる。



靴下・ズボン下を着用し下半身を保温することが肝要でござるよ。

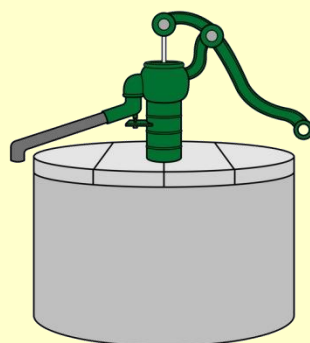
夏場は通気のよい機能性衣服を！



マスクも必ず用意



拙者の得た情報では大地震後の井戸水は濁り、飲み水には適さないようなので必ずペットボトルの飲料水を備蓄するでござるよ



井戸水は洗濯
トイレ用に



ペットボトルは
飲み水に

避難所内で取り組もう 鍼摩の飛脚体操



避難所内で動かない時間
が長いと血液の流れが悪くなる
でござるよ！水分もしっかり補給！！

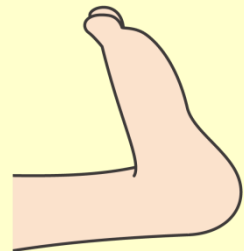
下半身強化とエコノミークラス症候群予防体操

1.膝を胸に近づけると同時に
足の甲をすねに近づける

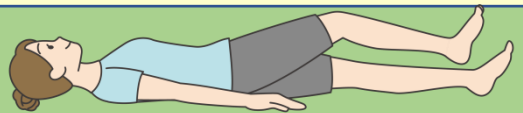


ポイント

足の甲をすねに近づける



2.股関節・膝関節を伸ばす

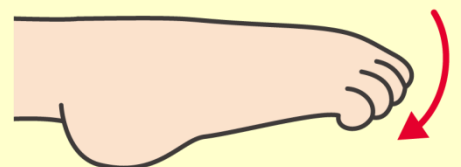


3.股関節・膝関節を伸ばしきると同時に足首も伸ばし足指を曲げる。



ポイント

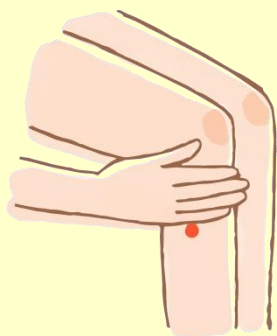
足指を足裏に近づける



一日左右10回を3セット目標に無理をせず取り組んで下さい



自分で「火を使用しないお灸」 又は「ホツカイロ」でツボを刺激しよう



足の三里



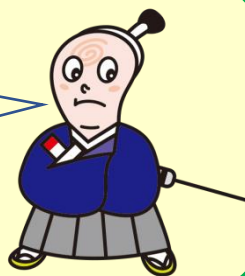
三陰交
(足の内側)

避難所内は火気厳禁なので火を使用しないお灸
又はホツカイロ等で代用してください！！



近寄るでない！
成敗いたすでござる

体を温める事は風邪の予防
にも繋がるでござる



避難所内に、はり師・きゅう師・あんまマッサージ指圧師が
災害ボランティアとして活動しているのであれば積極的に
ツボの位置の相談や施術を受けると一層良いでござるよ！！

体に異変があれば迷わず医療スタッフに連絡すること！！
「クラッシュ症候群」といって発災時に重いものの下敷きにな
っていた場合は後に下記の症状が出る事もあるでござる！



下敷きになり



血尿が出た



手足がしびれる

忍んでいる
病魔に用心



「腕や足が短時間でも重い物の下敷きになっていたが
医療スタッフの指示を仰いでいない場合は要注意」