

くらしナビ

—ライフスタイル—

人生100年クラブ



コロナ禍で注目 在宅避難

「地震列島」とも言われる日本。被災時の避難先として、公共の避難所をあてにしている人は多いだろう。だが、大都市の避難所数は十分ではなく、新型コロナウイルス禍の中では、「密」への不安も強い。そこで最近注目されているのが、自宅に待機してライフラインの復旧を待つ「在宅避難」だ。具体的対策を専門家に聞いた。

●10日耐える準備

大震災が起きた際、住民全員が避難所に入れるわけではない。東京都の場合、避難所約3200カ所の収容人数は、人口約1300万人に対して計約320万人。コロナ禍の「3密」回避のため、収容者はさらに減る見込みだ。安全を確保しながら自宅で生活を続ける在宅避難への注目が高まるゆえんだ。

ではどう備えればいいのか。「マンション防災の新常識」を昨年11月に出版した災害対策研究会事務局長の釜石徹さん(69)と、同10月に冊子「在宅避難生活のススメ」をまとめた防災事業経済協議会の川内一毅・住宅防災部会長(67)に聞いた。釜石さんは「プライバシーや衛生面を考えると、倒壊や火災の恐れがない

限り自宅にとどまるべきだ。情報確認や支援物資を受け取りに避難所へ行くのは、発災直後の混乱が収まった3日後くらいがいい」と説く。一方、川内さんは倒壊や火災の恐れがある場合に加え、海、川、崖のそば、逃げ道が一本しかない場所は「安全が確認されるまで避難所へ行った方がいい」と勧める。ただし2人とも、電気・ガス・水道などの停止は、避難所へ行く理由にならないという。「約10日間を自前に、自宅で生き抜く方法を考えてほしい」と話す。

釜石さんが事前に必要と考えるのは①耐震性のある家②けがをしない備え③10日間暮らせる備えだ。1981年6月に耐震基準が改められており、それ以前にできた建物は耐震補強をしているか確認してほしい。けがへの備えが必要な場所



ホットケーキミックスを使って湯煎調理で作った蒸パン。子どもたちは喜んで食べた



自宅に設置した携帯トイレ



釜石徹さん

冊子「在宅避難生活のススメ」を使って在宅避難に必要な備えについて説明する防災事業経済協議会の川内一毅・住宅防災部会長の川内一毅さん

●カセットコンロを

次に10日間生活するための備えを考えよう。電気やガスが止まっても調理できるよう、カセットコンロの準備は必須だ。食材は普段買い置きしているものは全て保存食となるため、特別な保存食より米、パスタなどの主食を早めに買い足しておくといい。釜石さんは「たった今地震が起きた時、家にあるもので10日分のメニューを考える訓練をしてほしい」と話す。

主食について釜石さんが勧めるのが、カセットコンロを使った湯煎調理だ。お湯の入った鍋に具材の入った専用ポ

リ袋を入れて作る。ご飯の場合、米1合に水200ccを入れ、米1合に水200ccを入れ、30分ほど湯煎する。袋は融点が100度以上ある高密度ポリエチレン製がよく、「湯煎調理袋」などの名称で売られている。弱火で調理し、余熱も使えば、カセットガスは9本ほどあれば10日間をしのげる。

●役立つ防臭袋

在宅避難で最も困るのがトイレだ。市販の携帯トイレは凝固剤がついているが、排水管に異常がなければ小便は便器に捨てた方が減量できる。大腸は流せるまで自宅に保管せざるを得ない。釜石さんが推奨するのは大阪市のフィルムメーカー「クリロン化成」の防臭袋「BOS」。数日間保管しても全く臭わなかったという。川内さんは「ビニール袋を二重にして、間にちぎった新聞紙などの吸水材を入れれば携帯トイレの代わりになる」と助言する。

スマートフォンはコンセントに差しおき、モバイルバッテリーは使用後にすぐ充電するくせをつけておけば、発災直後に困ることはない。停電に備えてベッド横に懐中電灯を置か、停電時に自動で点灯するライトを寝室や廊下のコンセントに差し込んでおく。釜石さんは「防災意識の高い人でも、やっていないことは多い。ぜひ確認してほしい」と話している。【吉田卓矢】



もっと知りたい

オカリナ

ずっと気になっていた楽器、オカリナが手元にある。音色が素朴で形もかわいらしく、憧れの楽器だった。触れてみたいと思うことはときどきあっても、自分で楽器店に行くほどではなかった。

昨年の晩秋のある日、いつもならときどきミニコンサートやダンスの発表会などが催されている商業施設の広場から、オカリナの音が聞こえてきた。

女の気持ち

2021.4.5

い。ベンチに腰掛けてオカリナを吹いているのは、年配の男性だった。オカリナの音色は優しく温かくて、やっぱり好きだなあと久しぶりに思い出した。

先日、オカリナをテーマにしたテレビ番組を家族で見ました。どれほど手間をかけてオカリナを完成させているか、という話だった。

そのとき、吹いてみたい気持ちが出た。長男が「買っていく？」と言ってくれたので、思い切って数日後、楽器店に行って、初心者向けの

教本とオカリナを買ってもらった。さっそく、家に帰って吹いてみたが「ヒューヒュー、ポッポ」。思っていた音は出ない。指で穴を押さえるの

たどたどしい。庭にときどき遊びに来るハトが鳴いているような、面白い音だった。

1時間ほど練習して、少しだけオカリナらしい音が出せるようになった。楽しくて、家族で久しぶりに大笑いした。

埼玉県川越市

小林 尚子 主婦・63歳

食卓の一品

小田真規子さんの

お手軽豚ニラチヂミ

1人前 667kcal、塩分 2.2g

《主な材料》(2人分) 豚コマ肉150g、ニラ1束(100g) 〇刻んだキムチ50g、ゴマ油大さじ2 〇A(卵1個、小麦粉1/2カップ、水1/4カップ、しょうゆ小さじ1) 〇B(味付けポン酢大さじ2、ラー油小さじ1/2) 《作り方》

①ニラは3割幅に、キムチはざく切りにする。 ②ボウルにAを入れ、全体に

粉っぽさがなくなるまで混ぜ、豚肉と①を加え混ぜる。 ③直径26cmのフライパンに油大さじ1を入れ、中火で熱し、②を平らに流し入れる。フタをしてそのまま5分焼く。 ④表面が乾いてきたらフタを取り、残りの油をふちから入れ、火を強めて1~2分カリッと焼く。 ⑤器に裏返して盛り、キッチンペーパーで切り分け、Bをつけていただく。