

人生100年時代の楽しみ方

第17回

高齢者の防災意識について

篠原 克周

フリーランスライター

ロンドンビジネススクールの教授、リンダ・グラットンが著した本『LIFE SHIFT-100年時代の人生戦略』が注目され、日本でも「人生100年時代」という考えが知られるようになりました。みなさんは、もし100歳まで生きるとしたら、どんな人生を送ってみたいですか。ここでは、人生100年時代を楽しむための、ヒントやアイデアを探ります。第17回のテーマは「高齢者の防災意識について」です。

●災害時の高齢者は若年層より深刻な状況に

9月の「防災の日」「防災週間」や、10月の「国際防災デー」など、毎年秋になると災害への備えを怠らないようにするための啓発が増えてきます。大地震や津波、豪雨による河川の氾濫や土砂災害などの自然現象は、人間の力では食い止めることができません。

そして一旦、災害が起これば、高齢者は若い世代より深刻な状況に陥ります。2011（平成23）年3月11日に発生した東日本大震災の高齢者の被害状況を見ると、岩手、宮城、福島で収容された死亡者は15,812人。年齢が判明している15,681人のうち、60歳以上の高齢者は10,360人もいて、全体の66.1%を占めています（2013年3月11日までの調査）。



中高年になると、体力、筋力、柔軟性、持久力などの身体的な機能をはじめ、判断力や適応力、気力、ストレス耐性など精神面も低下します。若い人と比べると歩行の速度も遅くなるなど、避難にも時間を要することもあります。体力に自信がある人もいますが、まずは「若い人のように瞬時に動けない」ことを自覚し、どんな準備をすればいいかを考える方が無難です。

たとえば、日頃から市区町村が作成している「ハザードマップ」や「地域防災計画」で避難経路を確認しておくのも一つの対策です。移動時にできるだけ負担が少ない経路を選び、車なら車が通りやすい道か、渋滞しないか、歩きなら坂道が多くないか、途中で階段が少ないかなどもチェックし、より早く安全に避難できる経路を見つけておいてください。杖や車椅子を使う人もいるので、移動時間はできるだけ余裕を持って考えてください。もし自力での避難が困難な人ならば、最寄りの市区町村に問い合わせ、事前に「避難行動要支援者名簿」に申請・登録するのもおすすめです。

●きちんと意思を伝えられるかどうか肝

自然災害で被災した人が避難所生活を余儀なくされ、特に高齢者や幼い子どもが厳しい生活を送っていたのは、みなさんもお存じだと思います。報道を見ていると地域の防災では、「自助」（自分自身で守る）「共助」（地域で助け合う）「公助」（警察、消防など公的機関の助け）の「三助」が大切だと感じさせられます。

もちろんお互いが助け合えれば良いですが、高齢者は助けてもらおうのが多くなりがちです。実際、災害時に頼りになるのは「遠くの親戚より近くの他人」なので、高齢の一人暮らしや高齢夫婦だけの世帯な

ら、日頃から近隣と仲良くしておくのがいいでしょう。災害時は不安になることも多いので、周りの人と話をし、少しでも不安を取り除こうとする意識も大切です。

災害時の助け合いは、意思をきちんと伝えられるかどうかでも変わります。あまり交流がなければ、遠慮がちになりますので、やはり普段から近隣の人とは、気心の知れた間柄になっておくのが良いです。最近は、町内会の行事や奉仕活動に不参加の人も多いですが、防災意識の一環として考え、地域のイベントやお祭り、防災訓練に参加しておくといいいのかもしれない。

●コロナ禍での避難生活で注意すべきこと

もし、いま災害が発生したら――。ここで考えなければならぬのは、コロナ禍における防災です。避難所へ行くことになれば、狭い空間での共同生活も覚悟しなければなりません。普段「三密」を避けていても、避難所では難しくなり、心理的なストレスも増えます。これがこれまでの避難生活とは大きく異なります。災害後、水害や家屋の倒壊などの危険性を回避できるなら、感染リスクを避けるため、自宅での避難生活や車中泊を視野に入れるというのもありかもしれません。

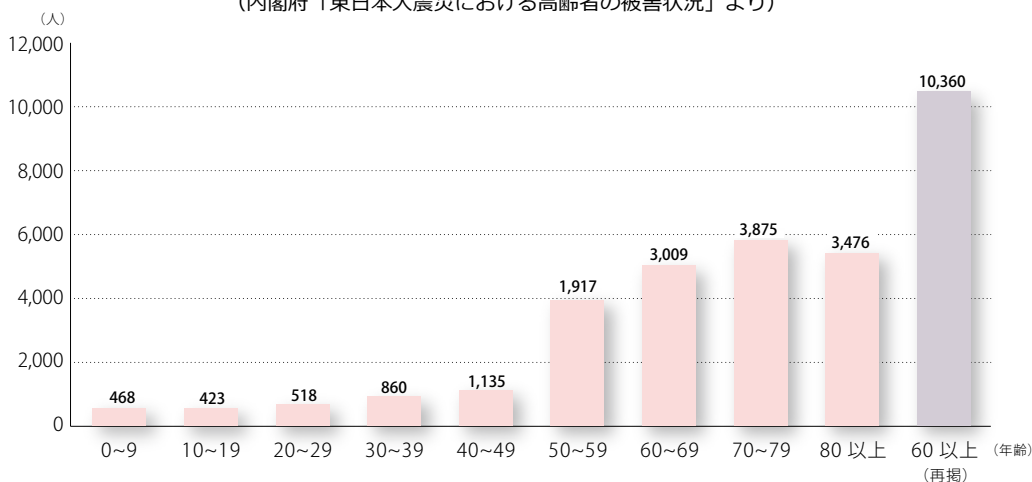
もし車中泊をするなら、エコノミークラス症候群には必ず気をつけてください。対策としては「弾性ストッキングや着圧ソックスの着用」「水分補給」「睡眠時は足と体を水平」「休憩時に足を下げない」などが効果的。足の指でグーとパーを繰り返す体操をしたり、ふくらはぎをマッサージするのも予防になります。

また、家族に認知症や障がいのある人がいるなら、普段から「福祉避難所」を探しておくのがいいです。同所は、災害の際に一般の避難所では生活に支障がある高齢者や障がい者、妊婦らが安心して過ごせる、支援の体制が整えられています。福祉避難所については、その存在自体を知らない人も多いので、介護者は災害時に備えて、自宅から近い福祉避難所の情報も収集しておくといいいでしょう（最寄りの役所に問い合わせてください）。

最後に、年がら年中、防災のことを考え続けるのは難しいので、たとえば最低でも年に一回ぐらいは、家族でしっかり話し合い、できれば家庭内でも避難生活を訓練しておくなど、一人ひとりが防災について考える機会があればと思います。9月の「防災の日」や、10月の「国際防災デー」、東日本大震災発生日（3月11日）、ご家族の誰かの誕生日（忘れない日）などでもいいと思います。ぜひ実践してみてください。

年齢階級別死亡者数

（内閣府「東日本大震災における高齢者の被害状況」より）



警察庁「東北地方太平洋沖地震による死者の死因等について（23.3.11～25.3.11）」をもとに作成