



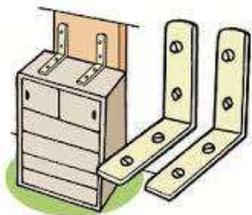
春の日差しも暖かく感じられる季節  となりましたが、皆さまいかがお過ごしでしょうか。この度、熊本県大地震により甚大なご被害、1日も早い復旧を心よりお祈り申し上げます。本当に怖い地震ですが、私達も地震に対する備えをしないとイケないものですね。



大地震の時、建物の中でけがをした人の約半数は、家具の転倒・落下が原因です。他にもガラスの飛散によってけがを負った人も3割にも及びます。つまり家具をしっかりと留めて、ガラスの飛散防止を施せば未然に防ぐことができます。



### 家具の転倒防止対策はこんな方法があります



#### ①L型金具・・・

1番効果の高い方法ですが、ビスと金具と壁を固定する必要があるため、壁側に穴を開けられない賃貸住宅には向いていません。一般的な石膏ボードの壁も「すかさず」素材なのでビスが効かないこともありますので、別の方法もあります。



#### ②ポール式器具・・・

L型金具と同じ強度を出す方法として、家具の底面に「マット式ストッパー」を設置し踏ん張った状態にした上で、家具と天井の隙間を「ポール式器具」で突っ張る方法です。

### 【お金をかけずにする方法】

「ポール式器具」の代わりに衣装ケースや空箱を詰め込みます。隙間は新聞紙で埋め込んでください。

「ストッパー器具」の代わりに新聞紙を折り畳んで敷き、家具を少し壁側に傾斜させれば合わせ技の完了です。



### ガラスの飛散防止対はこんな方法があります



①ガラス前面に飛散防止フィルムを貼りましょう。フィルムを全面に貼るのは大変な作業ですので、貼れない方には別の方法もあります。



②ガラスの前面に昼間は薄手のレースカーテンを引き、夜は厚手のカーテンを引く方法です。ガラスが割れたとしても前にあるレースやカーテンに当たって真下に落ち、散らばりを防げます。



③ガラスと家具の配置です。ガラスの割れる原因は前に置いた家具の転倒によるものです。従って、リビングの大きな窓ガラスの前に大きな液晶テレビが無造作に置かれていないかチェックしましょう。

### 災害時に足りないものは『野菜』です 野菜も備蓄しましょう！



災害の約4割は便秘になり、その半数の人は食べ物のせいだと答えました。

『備蓄食品』となると乾パン・アルファ米・インスタント麺・水の答えが多いですが、野菜も備蓄することをお勧めします。

例えば、野菜ジュースや缶詰・レトルトパウチなどの野菜のストックがあるといいでしょう。

野菜には食物繊維・ビタミン・ミネラル類が多く含まれており、便秘予防・体調を整え健康維持につながります。

### 野菜スープ缶にもこんな栄養素があります

- ・アスパラガス ...ビタミンB1、B2、カリウム 
- ・かぼちゃ ...カロチン、ビタミンC、E、食物繊維 
- ・とうもろこし ...ビタミンB1、B2、食物繊維 