

片づけのアイデア帖 第32回

皆さんのお宅ではどのような防災対策をしていますか。あまりお金を使わずにあるものでできる備えについても考えましょう。

暮らしと健康の月刊誌

# ケア

2018 November

- 特集
- 腰椎椎間板ヘルニア
  - 災害食を考える
  - 節電のすすめ
  - ラクナ褥瘡
  - 学童保育の現状と課題

## 2018-11月号・災害時も役立つ整理収納

【記事監修】  
おうちスタイリスト®  
米村 大子

おうちスタイル札幌 HPはこちら

こちらから  
おうちスタイル  
HPはこちら



おうちスタイル札幌のHPから  
過去記事がダウンロードできます

OuchiStyle Sapporo

防災用品の収納場所は家族で共有しておきましょう

枕元に懐中電灯や、寝室に最低限の防災用品を置いておく工夫も

電池は暗くても出し入れできる共有の場所に保管しましょう。

小さめの懐中電灯でも、備蓄してある水のペットボトルを周りに置けば、反射して周囲が明るくなる

教えてくれたのは…  
整理収納アドバイザー  
米村 大子さん  
おうちスタイル札幌 代表 / 整理収納アドバイザー1級・宅地建物取引士

お片づけレッスンや終活講座、企業・個人宅での整理収納サービス、高齢者の住替えのアドバイスや整理収納サービスなどを手掛ける「おうちスタイル®」として国内外で活躍中。

おうちスタイル札幌 札幌

**避難経路を塞がず  
重いものは下へ**

避難経路を塞いでしまいがちなモノや家具は日常の片づけや収納を工夫して被害を減らすことができます。モノの収納は、重いモノを下に、軽いモノを上に入れ、BOXにまとめておくと棚から落ちにくく探しやすいくなります。防災用品を購入するならば自分で使いやすいモノを選び、一度は使ってみましょう。突然停電になったら、説明書を見ている余裕はありません。また避難することも想定して自分が持つて逃げられる量を事前に確認することで万が一のとき、あわてない工夫につながります。

災害時に役立つ  
**冷蔵庫の収納**

災害に遭って命が助かったら、大切なのは食事です。そのためにも停電時に冷蔵庫を開けるのは短時間にしたいものです。

冷蔵庫の収納はBOX収納がお勧め。グループに分けて何がどこにあるのか把握しておくことで、取り出しやすく時短につながります。1回目目を開けるときに写真撮影しておき、あとは写真を見て何を出すか計画してから取り出します。災害時には冷蔵庫や冷凍庫の食料を優先的に食べ、その後保存食を食べ始めるのが長く食べ続けられるポイントです。

災害時に慣れない味のものは喉を通りにくいといわれています。普段から食べられている缶詰を災害時にも食べられるよう、賞味期限切れにならないよう入れ替え方法でストックしておきましょう。日常的に食べながら切らさないようにストックする方法をローリングストックといえます。