防災コーナー

●ご紹介する内容

今回は、宮城県東松島市の東日本大震災の対応の記録と教訓を取りまとめた**「あの日を語り伝える」**という書籍（非売品として町に寄贈）の中から、この大災害に直接対応した市役所・消防団・自主防災会等の方々五三名が語った、百八十九の教訓や思いの中から、一部ですが紹介します。これらの内容は、津波リスクのある我々深浦町にとって、非常に示唆に富んでおり、必ず役に立つと思います。

（東松島市の被害は、死者千百十名、不明者二十三名、住家全壊五千五百十九棟です。改めて、ご冥福とお見舞い申し上げます。）

●「天災は忘れたころにやってくる」ことを忘れない！

さて、右の言葉は広く世間で使われ誰でも知っていますが、著者自身はその由来を特に考えたことも無く、「まあ、そうなんだろう。」位に思っていました。しかし、この寄贈書を読んだとき、その様な自分を大いに反省し、この機に、災害を語り伝えることの重要性と先人の言葉をきちんと理解したいと思いました。更に、この言葉は災害への準備や、いざ災害が起こった時の各自の行動への最大の警鐘であると再認識しました。

ちなみに、この言葉は、寺田寅彦（防災研究家で随筆家）が関東大震災から約十年後の一九三〇年代に唱えたものですが、実際に本人の随筆に記されたことは無く、弟子の中谷宇吉郎が「天災」と題する文章として**「天災は忘れた頃に来る。之は寺田寅彦先生が、（途中略）。そしてこれは名言である。」**として、新聞に発表したことで広く知られたようです。（ネット調べ。）

●あの日を語り伝える

前置きが随分長くなってしまいましたが、本題の語りをご紹介します。

・伝　自分の命は自分で守る

教訓　①自分の命は自分で守る。②人頼みの概念は捨てる。③楽観せず、最悪の事態を想定する。

（元東松島市消防団長）

・伝　家に戻った人たちが残念ながら亡くなった

教訓　①自分の命を何よりも大切に。②津波は一回では終わらない。③一度避難した後に、家には戻らない。（前東松島市長）

・伝　避難者名簿には載ってるんだけれども津波にのまれた方もいた

教訓　①避難所を移動する人がいる。②一旦避難した人でも、現地に戻ると被災する可能性がある。

（議会事務局主幹）

・伝　職員が避難所へ行っちゃうともう本当に、他の災害業務がにっちもさっちもいかなくなる

教訓　①災害規模に応じて、避難所の運営方法を変える工夫が必要かも。（まちづくり支援班長）

・伝　金庫なんかはすごい数が流された

教訓　①手元にすぐ使える資金は必要（元東松島市総務部長）

・伝　学校行ったり、仕事行ったりっていうのは実はストレス発散になっていた

教訓　①他人との共同生活はストレスがたまる。②違う時間を過ごせる場を用意する。（教育委員会社会教育班主任）

・伝　避難所を運営していく中で女性の方も絶対必要

教訓　①性別に関係なく、組織立った運営をする。②色々なことが言い合える環境づくり（自主防災役員）

●まとめ

人間は忘れる生き物です。これには良い面もありますが、**絶対に忘れてはならない**こともあります。それが**災害**です。今回の書には、想像の世界ではない、実体験から生まれた教訓があるのです。掲載をご承諾くださった、一般社団法人東北地域づくり協会に、紙面を通じて感謝申し上げます。なお、同協会ＨＰで全文公開されています。（総務課消防防災係）

アプリで簡単！

防災放送の内容が確認できます！

下記QRからインストールしてください。詳しい設定方法は４月16日発行の「深浦町防災行政情報伝達システム」紹介パンフレットをご確認ください。

アンドロイド用　　iPhone用

「知ると成る」

深浦診療所　医師　山 田 悦 輝

「医者の不養生」　聞いたことがあると思います。
私は若い頃に内臓の病気になり、自分流の偏った食生活を続けて来ました。
昨年私は骨粗鬆（ショウ）症であることが分かりました。
私もそんな医者の一人のようです、恥ずかしい限りです。

今回は骨粗鬆（ショウ）症についてお話いたします。
骨を強くするには毎日の食事と運動が大事です。
食事ではタンパク質とカルシウムを十分に摂ることが勧められております。
歳を取るに従い、タンパク質の吸収能力が低下してきますので、若い頃より約３割多く取る必要があると言われております。
先日99歳で亡くなった瀬戸内寂聴さん、100歳を過ぎても活躍されていた聖路加国際病院の日野原先生も大きなステーキを食べておられる姿がテレビにありました。
肉もそうですが、深浦町は新鮮で美味しい魚が沢山あります。
しっかりとタンパク質を摂ってください。
またカルシウムは小魚・乳製品に多く含まれております。
日光浴はビタミンDを増やしてくれます。

食事以外には運動が大事です。
色々な運動がありますが、日本整形外科学会ではロコモ体操を勧めております。
「片脚立ち」もう一つは「スクワット」この２つの体操を行うことです。
どちらの運動も無理なく簡単にできる体操です。
運動も続けることが大事です。
始めてみると３日、４日頃に止めたくなりますが、一週間は続けてみて下さい。
体が効果を自覚してくれます。

大事なのは知ることではなく、成ることです。
皆様　元気に動ける体になって下さい。