

# フェーズフリー

～いつもの暮らしがあなたを守る～

いつもともしもを  
もっとフリーに



「フェーズフリー」は、平常時と災害時という時間フェーズを取り扱い、  
もしもの時だけでなく、いつもの時も役立てるという防災の考え方です。

そのため「備えない防災」とも呼ばれています。

特別な防災用品を準備するのではなく、日常生活の中に防災を取り入れる工夫で、  
災害への備えとなります。

## メリット

いつもの食事を、もしもの時に!

## パッククッキング

## パッククッキングとは

耐熱のポリ袋に食材と調味料を入れて湯せんする調理法です。

- 一つのお鍋で複数のメニューが同時に作れて時短になる。
- 普段の食品が使える。
- 栄養素の流出や破壊が少なく、風味やうま味を逃がさない。
- 鍋の水が汚れないで再利用できて節水になる。
- 袋のまま食器に乗せれば、食器洗浄が不要となり節水になる。

## 用意するもの

作り方  
(どれも同じ)

袋に食材と調味料を入れよく混ぜる。



水圧を利用して中の空気を抜く。



袋をねじりながら空気を抜く。



加熱すると膨らむので、袋の上方で結ぶ。



鍋底にお皿をしき、水が沸騰したら袋を入れて加熱する。

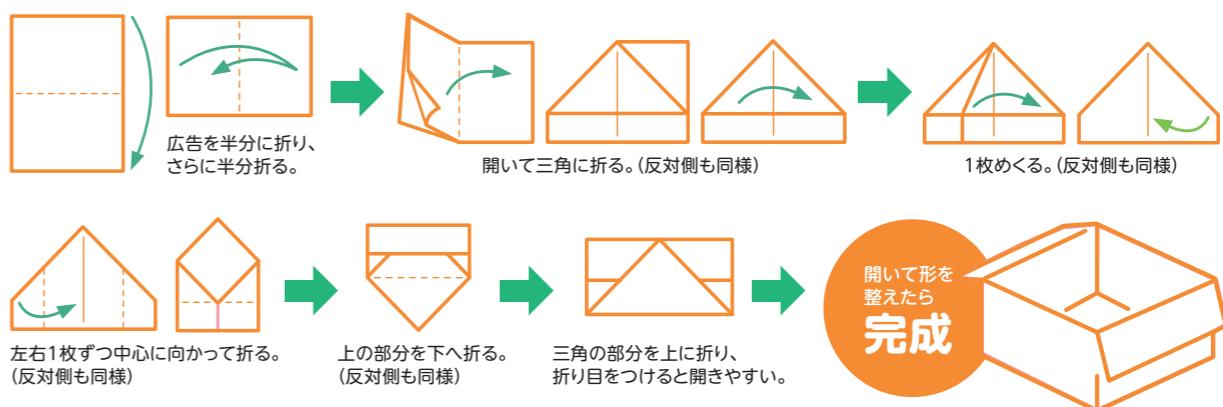


やけどの注意して袋を取り出し、結び目(上方)でカットする。



袋のまま食器にのせれば完成。

## お皿の作り方



## いつもの食品をもしもの時に活用しよう

## 主食

## エネルギー源となるもの

- 米類
- パンの缶詰
- 乾麺、インスタント麺
- ホットケーキミックス



## 主菜

## たんぱく質を多く含むもの

- 肉・魚・豆などの缶詰
- レトルト食品
- 乾物  
(高野豆腐など)



## 副菜

## ビタミン・ミネラル・食物繊維の供給源

- 日持ちする野菜
- 野菜の缶詰
- 野菜ジュース
- 乾物

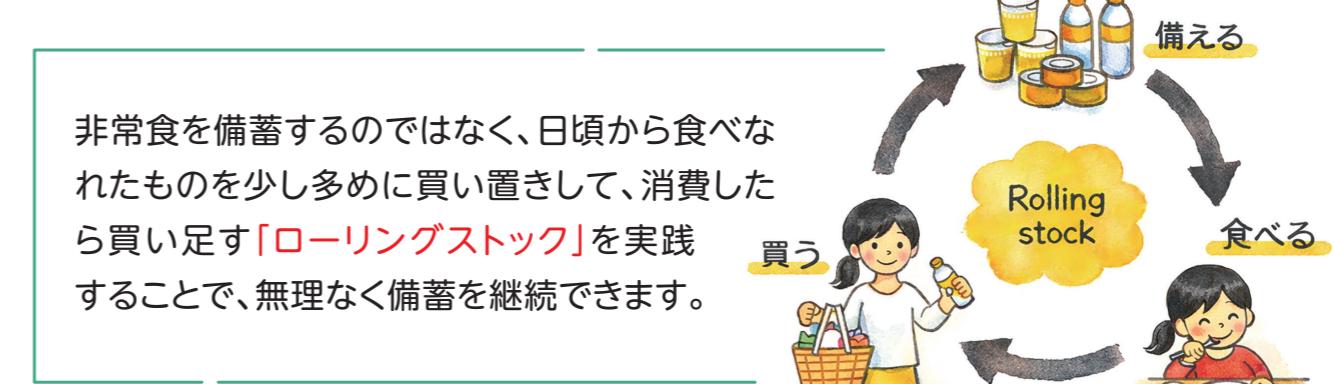


## その他

- 果物の缶詰
- ドライフルーツ
- 乳製品
- 菓子類



非常食を備蓄するのではなく、日頃から食べなれたものを少し多めに買い置きして、消費したら買い足す「ローリングストック」を実践することで、無理なく備蓄を継続できます。



## 高知県産の食材をふんだんに使用した 缶詰を使った「パッククッキング」レシピ

### ●鮎のガーリックパスタ (骨を強くする)

調理時間  
15分

## 【材料(1人分)】

缶詰*	1缶
スパゲッティ	80g
水	200mL
コンソメ	5g
乾燥バジル	適量



エネルギー	607kcal
たんぱく質	21.8g
脂質	31.5g
炭水化物	55.3g
塩分相当量	2.1g

1人あたりの栄養成分を表示

アユを骨ごと食べることで、魚の骨に多く含まれるカルシウムを効率よく体に取り込むことができます。



## 【作り方】

- ① ポリ袋にスパゲッティ以外の全ての食材を入れて、よく混ぜる。
- ② 半分に折ったスパゲッティを①に入れて、ポリ袋の空気を抜いて口を結ぶ。
- ③ 鍋底に皿を敷いて湯を沸かす。
- ④ 沸騰したら②を入れて、スパゲッティの茹で時間+5分 加熱する。
- ⑤ お湯から取り出し、盛り付ける。



### ●野菜ジュースリゾット (塩分を制限できる)

調理時間  
40分

## 【材料(1人分)】

缶詰*	1缶
お米	80g
野菜ジュース	約200mL
コンソメ	5g



エネルギー	522kcal
たんぱく質	26.2g
脂質	14.3g
炭水化物	68.8g
塩分相当量	1.8g

1人あたりの栄養成分を表示

## 【作り方】

- ① ポリ袋に米と食材を入れて、よく混ぜる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
- ③ 鍋底に皿を敷いて湯を沸かす。
- ④ 沸騰したら②を入れて 30分 中火で加熱する。
- ⑤ お湯から取り出し、10分 蒸らす。

減塩食の1食あたりの目標塩分量は、2g未満が目安です。これは、高血圧の人が1日あたり6g未満を目指す場合の、1日の食事を3食とした場合の計算です。



### ●中華粥 (水分を補給できる)

調理時間  
40分

## 【材料(1人分)】

缶詰*	1缶
米	80g
水	350mL
チューブ生姜	5g
チューブにんにく	5g

1人あたりの栄養成分を表示



お粥は水分が豊富なので、食事と一緒に水分も補給できます。



## 【作り方】

- ① ポリ袋に米と食材を入れて、よく混ぜる。
- ② ポリ袋の空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
- ③ 鍋底に皿を敷いて湯を沸かす。
- ④ 沸騰したら②を入れて 30分 中火で加熱する。
- ⑤ お湯から取り出し、10分 蒸らす。



### ●チョコ蒸しパン (子どもにも人気♪)

調理時間  
30分

## 【材料(1人分)】

缶詰*	1/3缶
ホットケーキミックス	50g
水(または牛乳)	50mL



生地を混ぜる工程は簡単なので、お子様と一緒に楽しめます。



## 【作り方】

- ① ポリ袋に缶詰以外の食材を入れて、よく混ぜる。
- ② 混ざった生地に缶詰を入れて混ぜる。(マーブル模様でOK)
- ③ ポリ袋の空気を抜き、上の方で口を結ぶ。
- ④ 鍋底に皿を敷いて湯を沸かす。
- ⑤ 沸騰したら③を入れて 30分 中火で加熱する。
- ⑥ お湯から取り出し、盛り付ける。

## 日常保育のフェーズフリー

### ～「日常の保育の中」で育てる防災～

#### 1. サークルタイム・友達とのやりとり(コミュニケーション)

##### — 伝える力・聞く力が防災につながる —

遊びの中やサークルタイムは、フェーズフリーの観点からも重要な「コミュニケーションの遊び場」です。友達とのごっこ遊びや共同活動では、子どもたちは互いにアイデアを出し合い、意見の違いを調整する経験を積みます。この過程で、相手を尊重しながら意思疎通する力が育ちます。

サークルタイムでは、「安心して本音を話せる場」を通して、聞く力・話す力・協調性が育まれ、考えを共有することで新しいアイデアを生み出す経験ができます。

これらの積み重ねにより、子どもたちは次のような防災に必要な力を日常の中で培っていきます。



#### 2. 折り紙・造形活動(理解を深める)

##### (1)「折り紙で育む防災意識と“生きる知恵”」

###### — 小さな備えが大きな安心に —

折り紙遊びは、手指の器用さや集中力を育むだけでなく、災害時に必要な「状況を見て考える力」につながります。折り紙による製作活動には心を落ち着かせる効果があり、非常時に必要な心の安定にも寄与します。

たとえば、救急箱・懐中電灯・マスクなどの防災グッズを折り紙で作る活動は、防災用品の役割を自然に理解するきっかけになります。また、避難所の模型や避難経路を折り紙で表現することで、子どもたちは実際の避難行動をイメージしやすくなります。

こうした活動は、防災への理解を深めるだけでなく、創造力・協力する力を育み、非常時に落ち着いて行動できる基盤づくりにもつながります。



##### (2)「避難経路マップアート」

###### — 造形で“道”を理解する新しい防災教育 —

大きな紙に、園や家庭から避難場所までの道を、シール・色紙・テープなどを使ってコラージュする活動です。幼児期の「視覚的・身体的な理解」を生かし、線としての“道”を、身近で立体的なイメージとして捉え直すことができます。

避難訓練の前後に行なうことで、避難行動への安心感や主体性が高まります。親子で取り組む場合は、家庭で防災を話し合うきっかけにもなり、防災意識を高める効果が期待できます。



#### 3. 自然体験(体験から学ぶリスク理解)

##### — 自然の楽しさ・怖さを知ることが“備え”につながる —

幼児期の自然体験は、環境への興味・探求心を育むだけでなく、自然の美しさや時に脅威となる力を実感する機会にもなります。

例えば、川遊びでは次のような自然の変化やルールを体験できます。

- 生き物に触れる楽しさ
- 水の心地よさ
- 流れが速いと足を取られる危険
- 天候により川の様子が変わることなど

これらの経験は、津波など自然災害の怖さを理解する際に「自分の体験を通した実感」として子どもに蓄積されます。



#### 4. 絵本・手遊び(心の安定・レジリエンス)

##### — 心の安定が非常時の力になる —

絵本の読み聞かせは、読み手との信頼関係や愛着を育み、子どもの自己肯定感や心の安定につながります。手遊びやわらべうたも同様で、幅広い年代に親しまれる活動です。

被災後の避難所などでは、子どもはもちろん、大人や高齢者の心のケアにも有効であり、安心感を生む時間となります。日頃から楽しんでおくことが、非常時の心の安定を支える大切な力となります。



#### 5. 親子運動遊び(体力・健康・ストレス対処)

##### — 体を動かし、心と体の元気を守る —

日本スポーツ協会の「アクティブ・チャイルド・プログラム(ACP)」には、避難所でも家庭でも親子で楽しめる運動遊びが数多くあります。



##### ●ストレス軽減を意図した遊び

出典元：公益財団法人日本スポーツ協会(JSPO)



##### ●家族で挑戦!毎日元気に運動遊び

出典元：公益財団法人日本スポーツ協会(JSPO)



##### ●年齢・性別・障がいの有無を問わず 参加できるラジオ体操



# お口の備えは、まかせチョキ!

## ～お口は健康の入口、オーラルケアで肺炎予防～

災害時の避難所などでは、うがいや歯みがきに使う水が十分に確保ができず、口腔乾燥や口内炎、むし歯、歯肉炎、誤嚥性肺炎など口に関するトラブルが起きやすくなります。いざ!という時ではなく、毎日が予防になるように、子どもも大人も備えましょう。



### 子どもの歯と健康

避難所の生活では、食べ物や飲み物、お菓子などが配られます。特に甘いお菓子や飲み物もたくさんあります。ダラダラ食べをせずに、時間や量を決めて食べましょう。特に、生えたばかりの歯の質は弱くのでむし歯になりやすいです。また、避難所生活が長くなるとイライラや気が落ち込む、ストレスなどでお口の中のつばが減り、むし歯や歯肉炎になりやすいです。

### 自分でできること

#### 歯ブラシがある

細菌が残りやすい所

歯ブラシの持ち方  
(細かい動きができるよ)

歯の表  
歯と歯肉の境目に当て1ヶ所20回、横に小さく動かす

歯の裏  
歯と歯肉に斜めに当てる

前歯の裏  
縦にして磨く

噛む面  
しっかり奥まで届かせる

- 少しの水や洗口液にハブラシをつけて磨く（うがいだけでは取れない）
- 汚れをティッシュやタオルで拭く
- ペットボトルのキャップ2杯くらいの水で口をすすぐ
- 少しの水でたくさんブクブク（上唇・下唇・右左の頬・全体の5か所）

#### 歯ブラシがない

- よく噛んで食べる  
・繊維のある食べ物をしっかり噛む。
- 歯にいいガムを噛む  
・よく噛むとつばがたくさん出て歯や口をきれいにする。
- つばができるマッサージ  
・耳の下、ほっぺた、あごの下をやさしくマッサージ。
- あいうべ体操  
・あごや舌を動かして口の運動と口の清掃!
- ※ウェットティッシュを指にまいて歯を拭く。  
※乾燥した柑橘類(ミカンなど)の皮、お茶の葉で汚れを拭きとる。  
※爪楊枝、ミシン糸、輪ゴムでフロスの代用。

### あいうべ体操 1日30回



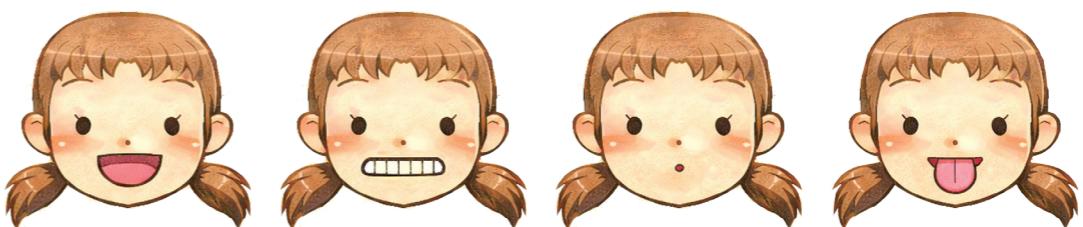
鼻呼吸: 口を閉じる



口呼吸: 口が開いている



### 口周りの筋肉をきたえて、口から鼻呼吸にできる!



### 子ども・大人もいっしょに 続けてほしいこと



持ち出し用避難セットに入れておこう  
家族の歯ブラシ、液体歯みがき、ガム!



お菓子を食べる時は時間と量を決めて  
だらだら食べをしない!



外で歯みがきをするときは周りに散らないように気をつけよう



食べたらみがこう!  
少しの水でぶくぶく  
うがい

ときどき、歯磨き粉をつけずに磨いてみよう



何もなくても  
ときどき  
歯医者さんで  
みてもらおう

# 暮らしの中に防災を取り入れる新しいまちづくり ～看護の専門性を活かした地域防災の視点～

## フェーズフリーについて

災害時だけでなく、日常でも役立つ工夫を取り入れる考え方です。特別な準備をしなくても、普段の暮らしを整えることが防災につながります。「今日からできる!わが家の防災と健康づくり」に取り組みましょう!!

## 日常の中でできる“わが家の防災”のポイント

特別な備えではなく、日常の延長でできることから始めましょう。

### □ 玄関・通路に物を置かない

転倒防止・避難時の安全確保につながります。



### □ ペットボトルに飲料水を常にストック

ローリングストックとして、災害時の水不足を予防します。

### □ 寝室に背の高い家具は置かない

家具の固定・倒れやすい物の配置を見直しましょう。

地震時のケガを予防します。



### □ 日頃から健康管理を行う。

避難所生活では、健康を害する可能性があります。

### □ 入院セットを準備し、ローリングストックで活用

病気を持っている方は入院の可能性を考え日頃から準備し、災害時にも使えるようにしておきます。

## 足の健康づくり

高齢者は転倒や足トラブルが増えやすくなります。災害時や避難生活などで長時間同じ姿勢が続くと、血流が悪くなります。日常生活の中でできる足のケアや足の運動を行い、日頃から足に興味を持って健康維持に繋げましょう。



### ①転倒予防のための運動

#### □ つま先上げ(タオル寄せ)

足指の力を高め、つまずき予防に効果的。

#### □ かかと上げ

ふくらはぎの筋力を強化し、バランス力UP。

#### □ 片足立ち(安全に支えのある場所で)

体幹とバランス能力を高め、転倒を予防。

### ②エコノミークラス症候群の予防

#### □ 足首の曲げ伸ばし

ふくらはぎの血流を促進します。

#### □ こまめに立ち上がって歩く

1時間に1回を目安に。

#### □ 水分を意識してとる

脱水は血栓リスクを高めます。

防災と健康づくりは日常の延長線上でできます。足を守ることは、災害時の安全確保にもつながります。今日からできる取り組みを、無理なく続けましょう。

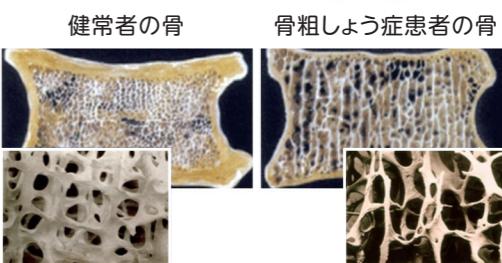
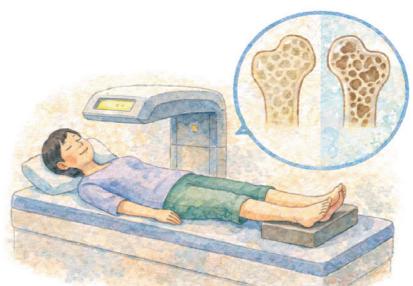
## 地震に備えるのは住まいだけじゃない。 自分の“骨”も守りましょう

地震などの災害が起きたとき、転倒したり、物が落ちてたりしてケガをすることがあります。特に骨が弱くなっていると、ちょっとした衝撃でも骨折しやすくなり、避難やその後の生活に大きな負担がかかってしまいます。

実は、骨がどれくらい丈夫かは、普段の生活では気づきにくいものです。そこで役に立つのが「骨密度検査」です。

骨密度検査を受けることで、

- 自分の骨の強さを知ることができる
- もし弱っていても、早めに対策ができる
- 災害時に“折れにくい身体”づくりにつながる



といったメリットがあります。

災害への備えは、家具の固定や防災グッズをそろえるだけではありません。  
**自分の身体を守ることも立派な防災対策です。**

今回のイベントでは、どなたでも簡単に受けられる骨密度測定をご用意しています。

“いつ起こるかわからない地震”に備えて、ぜひこの機会にご自身の骨の状態をチェックしてみてください。

骨の状態は、**今日からの生活でしっかり良くしていく**ものです。

地震などの災害時には転倒やぶつかることでケガをしやすくなりますが、骨を少しずつ強くしておくことで「折れにくい身体」を目指すことができます。



### 1. 食事を少し見直す

- 牛乳・ヨーグルト・小魚・豆腐などの“骨に良い食品”を少し意識してとる
- 外食の時は「カルシウムが多いメニュー」をひとつ選んでみる  
→ 無理なく続けるだけで、骨の材料がしっかり届きます。

### 2. 軽い運動で骨を刺激する

- 散歩を10分ふやす
- 階段をゆっくり上り下りする
- 軽いスクワットを数回だけやってみる  
→ 骨は“刺激”があると強くなろうとします。



### 3. 日光を少し浴びる

- 買い物や散歩のついでに少し日光に当たるだけOK  
→ 骨づくりに役立つビタミンDが増えます。

### 4. タバコや過度なお酒を控えめに

- 骨が弱くなる原因を少し減らすだけでも改善につながります。





日頃から地域住民同士の顔の見える関係づくりに取り組み、  
災害時には互いに助け合う体制を築くことが大切です。  
本学と高知市は、様々な分野の専門知識や技術を活用し、  
フェーズフリーの考え方や災害に関する  
知識の周知・啓発活動に取組んでいます。



学校法人高知学園

## 高知学園大学 高知学園短期大学

〒780-0955 高知県高知市旭天神町292-26  
TEL 088-840-1121(代)



高知市

〒780-8571 高知県高知市本町5丁目1-45  
TEL 088-822-8111(代)