

～家族と暮らしを守る～

# 防災アイデア 7



いつどこで起こるかわからない災害に備えて、  
主婦で看護師で防災士の「おさかおさん」が教えてくれる防災アイデア。  
大切なご家族を守るためにも、ぜひお役立てください。

やってみよう!

## 停電に備えているいろいろ知っておこう「ライト」について

ライトの明かりは  
停電時の不安を軽減。  
安心感に繋がります!

『おさかおさん』こと **長田 香** さん  
主婦／看護師／防災士



阪神・淡路大震災をきっかけに家族を守るため「防災」をはじめ。暮らしの中の防災をテーマにしたセミナーの開催やブログで身近な防災を伝える活動を展開している。合言葉は「助かるために行動しよう!」

©主婦防災士おさかおのブログ～助かるために行動しよう～  
<https://ameblo.jp/tosakao/>

防災アイデア第7回は、「ライト」です。災害時に停電はつきもの。ライトの明かりは不安を軽減し、安心感に繋がりますので必ず備えてください。ライトには、手に持つ、置く、吊るす、身に付ける、使い切りとさまざまなタイプがあります。手に持つタイプは家での備えはもちろんのこと、小さいものは携帯しやすく外出先で停電に遭遇したときも安心。LEDランタンは、置くことも吊るすこともできて便利です。身に付けるタイプにはネックライトやヘッドライトがあります。使い切りタイプはサイリウムのことで、百円ショップなどで購入可能。手に持つライトは家族一人に1つずつ、LEDランタンは部屋ごとに1つずつ備えておきましょう。また、電池の備蓄も忘れずに。

### ライトのタイプを知っておこう!

#### ① 手に持つタイプ



身近で手に取りやすい場所に置いておく。また、小さいものは携帯用として鍵などと一緒に付けておく安心。

#### ② 置く、吊るすタイプ



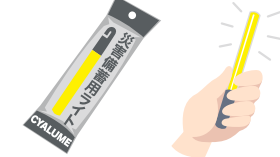
置くことも吊るすこともできるLEDランタンがおすすめ。

#### ③ 身に付けるタイプ



首から下げるタイプと頭に付けるタイプはどちらも手があいて便利。

#### ④ 使い切りタイプ



サイリウムはトイレや洗面所に置いておく安心。またサイリウムは災害時身に付くと迷子防止にも役立つ。

### ライトの備えのポイント!

#### ① 一人に1つずつ

家族一人に1つずつ備える。

#### ② 部屋に1つずつ

部屋ごとに備える。

#### ③ 電池の備え

備蓄管理も忘れずに。

#### ④ ライトを携帯

外出の際にライトを持ち歩くようにしておくといざというときにスマホのバッテリーの節約にもなる。

#### ⑤ LEDに買い替えを

豆電球の懐中電灯をまだお持ちなら、明るくて電池持ちもよいLEDタイプに買い替えがおすすめ。

#### まとめ

ライトは暗闇の不安を軽減してくれるだけでなく停電後の安全確認や避難するためにも必要です。いつでも手に取れる場所に備える工夫をしてください。また、在宅用と持ち出し用など使う場面も考えて準備しておきましょう。