

避難所を支援
した621事例
から作った

避難所での 認知症の人と家族 支援ガイド



環境
づくり

かかわり
方

二次
避難所
へ

「避難してください!」

そのとき、認知症の人と介護する家族が躊躇しない“認知症になっても安心して暮らせるまち”にするために避難所でのケアを考えましょう

東日本大震災のときには、
40万人以上の人々が避難生活をしました。
その中には、地域で暮らす認知症の人と家族も一緒でした。

1

まず、環境づくりをしましょう

避難所には認知症の人を含め支援が必要な方がいます。
避難所生活の環境づくりをまずしましょう。

認知症は人や急激な環境の変化についていけない病気です。

可能であれば、介護している家族とともに避難所の隅の方へ、そしてパーテーションなどで仕切り安心できる空間を作ることで不安を軽減してください。
認知症の人のさまざまな行動は、あなたへの訴えです。



こんな環境を避難所でつくりましょう。

「避難所生活を継続するために必要だったことは何ですか？」

(当センターが実施した東日本大震災避難所支援者アンケート調査結果より)

認知症の人専用スペースを確保する

個室を確保することが理想ですが、難しい場合仕切りをし、ゆっくり対応できる場所を確保しましょう。

専用のおむつ交換や排せつスペースが必要

排せつの問題で多くのトラブルが発生しました。別の場所が確保できない場合もありますので周囲の方は理解してください。特に夜は尿の回数が多くなる場合があります。

落ち着く静かな環境

認知症になると音に敏感になります。避難後すぐに不穏になり、トラブルになることが多くありました。出来るだけ静かな場所を確保しましょう。

顔見知りの人が近くにいる環境

顔見知りの人がたくさんいると安心していました。ご本人の顔を見て出来るだけ話しかけてみてください。

東日本大震災被災者の声

- 大きな標識がなくトイレの場所が分からなかった
- 照明や空調を整える必要があった
- 介護用品が不足した
- 暖かいところはトイレから遠い場所で移動が困った

避難所で準備しておきたいもの

- ポータブルトイレ
- パーテーションや仕切りになるもの
- ビニール袋 毛布

2

周りの方の理解とかかわり方

認知症の人のさまざまな行動はあなたへの訴えです。

認知症について詳しい人はいませんか？

認知症は病気です。近くに、介護経験のある方、認知症サポーターの方が居るか確認し、避難所全体で協力し対応することでしのぐことができました。(当センターが実施した東日本大震災避難所支援者アンケート調査結果より)

周囲の方々の理解があればそこに居られます。

認知症の人への接し方

✓ 驚かせない

同じ目線で、前からゆっくりとが基本です。

✓ 急がせない

思うように言葉が出なくなります。ゆっくり聞いてください。

✓ 自尊心を傷つけない

一人の人生の先輩として接することで本人も落ち着きます。

✓ 介護者へも声かけを

介護者は自分のこともままならず、認知症の人と周囲の人に集中しています。協力して共同生活を考えていきましょう。



(全国キャラバンメイト連絡協議会資料を参考に作成)

認知症の人が過ごせる条件

東日本大震災の時の教訓として避難所生活の条件として次のことがあげられました。

1位

周囲の方の
理解があった

2位

なじみの人や
家族が
近くにいた

3位

介護者を
支援する人
がいた

4位

常に見守れる協力体制があった

5位

日課や役割等を作った



その他に、認知症の知識がある、飲込みやすい食事、レクリエーションなどがあげられました。

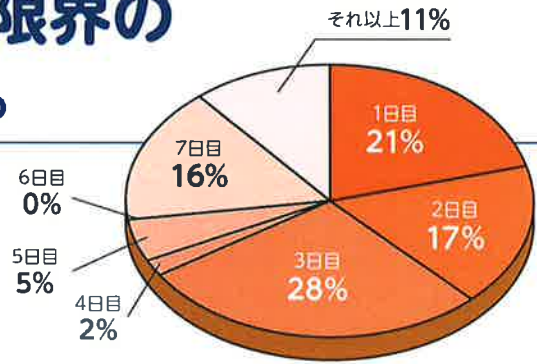
3

避難所生活での“がんばる”には限界があります。 二次避難所である福祉避難所への移動準備をしましょう。

東日本大震災のときには、避難所生活の限界を感じたのは平均で3.11日でした。その期間を過ぎると、排せつや健康管理で問題が生じ一緒に暮らすことはお互いにつらい思いをしていました。(当センターが実施した東日本大震災避難所支援者アンケート調査結果より)

認知症の人が生活できる限界の日数は平均3.11日でした。

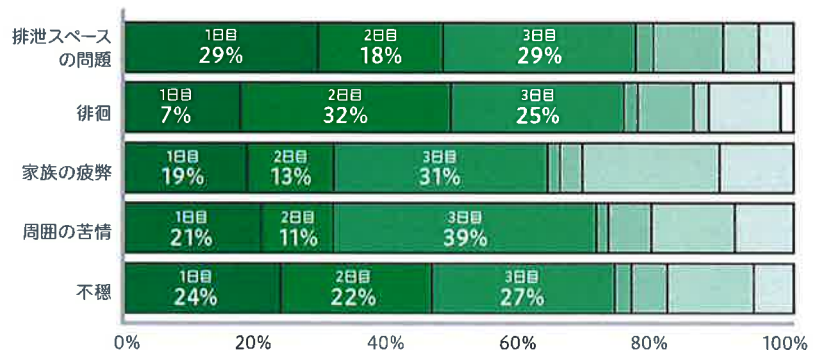
認知症の人は多くが高齢で身体も弱くなるため避難所できつぱり続けるのにも限界があります。また介護家族は普段の生活でも精一杯ですので一層負担感は増大します。調査結果でも、避難初日から、生活に重大な影響を及ぼす出来事が起こってきます。



限界となる出来事が起こる日数

排せつの問題は、避難初日から問題になり、避難所にいることが難しくなります。また、3日目までに、不穏、徘徊等も起こり、長期化は家族の負担にもなっていました。

■ 1日目 ■ 2日目 ■ 3日目 ■ 4日目
■ 5日目 ■ 6日目 ■ 7日目 □ それ以上



移動準備に向けて

早期の福祉避難所への移動に向けて**その人の情報(名前、年齢、病歴など)を紙に書いておきましょう**

福祉避難所は、二次避難所です。**家族も一緒に避難することができます。**

認知症であることを**周囲の人に理解してもらい、早期の移動を申し出るように**しましょう。

先は見えないのではありません。1週間以内に必ず助けが入ります。

避難所での認知症の人や 高齢者の健康管理



食事について

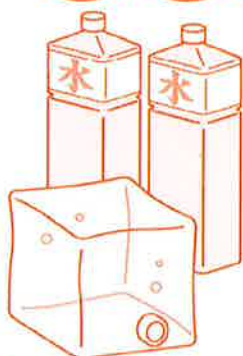
避難所では、十分な栄養状態を保つことができる食事は用意できません。東日本大震災では乾パンやおにぎり程度しかなく、高齢者にとっては、飲み込むことが難しい食品がほとんどです。果物や缶詰など水分の含まれたものがある場合には優先的に高齢者に行き渡るようにしてください。



細かく刻むなどして食べやすい食事を用意しましょう。
サプリメントも積極的に活用しましょう。

誤嚥に
注意しましょう。

水分摂取について



水が止まるとトイレが流せなくなります。トイレに行くことを遠慮して水分を減らすのではなく、一日1リットル以上は水分を補給しましょう。水分不足が便秘を引き起こしたり、エコノミー症候群を誘発したりすることがあります。

トイレを気にせず使えるように配慮
しましょう。

専用トイレスペースの
確保

高血圧の方への注意

避難所では治療薬を持たないで避難しなければならないこともあります。血圧をあげてしまうような、菓子やインスタント麺はできるだけ控えましょう。

好ましい食品



アルファ化米

乾パン

控えた方がよい食品



菓子類

糖尿病の方への注意

避難所にはお菓子やインスタント麺などの塩分が高く、高エネルギーな食品が多く届けられます。糖尿病の方には、低エネルギーの食品や、低血糖をコントロールするためのアメなどの準備が必要です。また、食事の時間も出来るだけ規則的になるように心がけてください。

食事の時間を規則的にしましょう。
菓子などの栄養の偏った食品は
避けましょう。

簡単な運動を毎日しましょう

(生活不活発病の予防)

動かない状態が続くことで、今まで出来ていたこともできなくなったり、身体が動かなくなったりします。これを生活不活発病といいます。

横になっているよりも座るようにしましょう

動きやすいように身の回りを片づけておきましょう

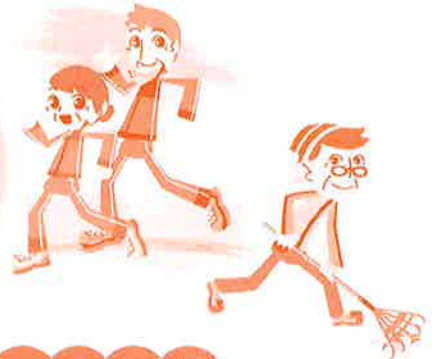
歩きにくくなくてもつえ等を使って工夫して歩くようにしましょう

避難所でも気分転換を兼ねて散歩をしましょう

みんなでラジオ体操をしましょう

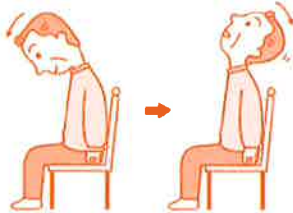


楽しみや役割を見つけましょう

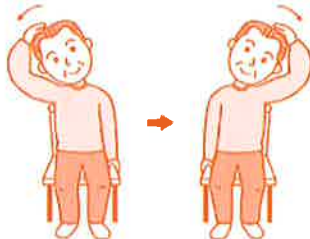


エコノミークラス症候群の予防体操

①首の運動

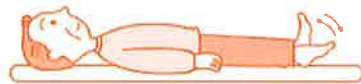


前に10秒、うしろに10秒



左右も10秒ずつ。反対側の肩があがらないように気をつけて。

③足首の曲げ伸ばし



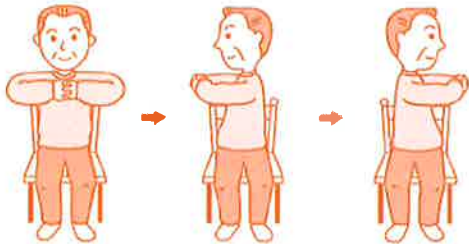
イスに座った姿勢でもOK。10回おこないましょう。

④足のマッサージ



痛いところやかたくなっているところをさがして、指でおしたり、さすったりもんだりしましょう。

②体の運動



肩の高さで手を組み、前に伸ばして左右に体をひねる。10秒ずつ、1～2回。

⑤足の指の運動

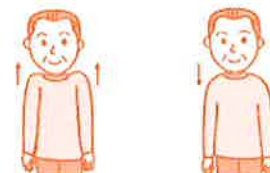


足の指でグー、チョキ、グー、パー。10回おこないましょう。

手を組んで上にあげ、左右に体を回す。10秒ずつ、1～2回。



⑥肩の運動



思いきり両肩をあげてストンと落としましょう。4～5回おこないましょう。

(参考「図解 寝たがり予防のかんたんトレーニング」大月書店)