

認知症の人と  
家族のための

# 避難所での 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  
下さい!

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  
避難場所でのケアを考えましょう。

STEP

1

一時避難場所へ行きましょう!

STEP

2

二次避難場所(福祉避難場所)への  
移動準備(3日以内に動けるように)

# I

## 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人がいます。  
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ほうへ、そしてパーテーションなどで仕切り安心できる空間をつく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？」

##### 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、むずかしい場合には仕切りをし、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

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人は理解してください。とくに夜は尿の回数が多くなることがあります。

##### 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。できる限り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。ご本人の顔を見てできる限り話しかけてみてください。

#### 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

## 周りの人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、看護師、介護士、介護経験のある人、認知症サポーターの人がいるかを確認し、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。

### 周囲の人々の理解があればそこにいられます。

#### 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

東日本大震災のときの教訓として、避難所生活の条件として次のことが挙げられました。

#### 1位

周囲の人の理解があった

#### 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

日課や役割等をつくった



そのほかに、認知症の知識がある、飲み込みやすい食事、レクリエーションなどが挙げられました。

# 3

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。  
避難所生活での「がんばる」には  
限界があります。

## 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。家族もいっしょ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。

## 認知症の人の7割が3日で限界を迎えました。

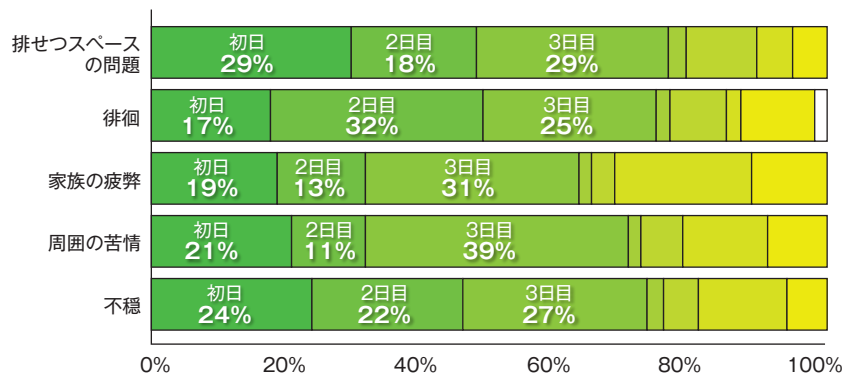
認知症の人の多くは高齢で身体も弱くなるため避難所でがんばり続けるのにも限界があります。また介護家族は普段の生活でも精一杯ですのでいっそう負担感は増大します。調査結果でも、避難初日から、生活に重大な影響を及ぼす出来事が起こってきます。約2割は初日で限界を迎えます。



## 限界を迎えるさまざまな出来事

排せつの問題は、避難初日から生じ、避難所にいることがむずかしくなります。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す。

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



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

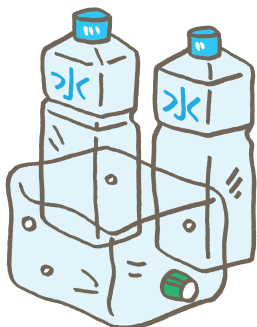
避難所では、十分な栄養状態を保つことができる食事は用意できません。東日本大震災では乾パンやおにぎり程度しかなく、高齢者にとっては、飲み込むことがむずかしい食品がほとんどです。果物や缶詰など水分の含まれたものがある場合には優先的に高齢者に行き渡るようにしてください。



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（トロミ剤の使用）。

## 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、1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、エコノミークラス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 の人への注意

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。血圧を上げてしまような、菓子やインスタント麺はできる限り控えましょう。

好ましい食品



アルファ化米

乾パン

控えたほうがよい食品



菓子類

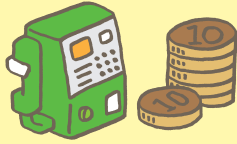
## 糖尿病 の人への注意

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。糖尿病の人には、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、食事の時間もできる限り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。

# 災害時の連絡

## 連絡手段



### 公衆電話

公衆電話は、通常の電話よりもつながりやすく、災害時には無料で使用できる。  
※通話時には10円硬貨が必要（通話後に返却）。



### 携帯電話

通話規制や、基地局の倒壊、停電等で音声通信がつながりにくなる可能性も。比較的つながりやすいといわれるパケット通信を利用したメールや災害用伝言サービスを活用しましょう。



### PC・スマートフォン

メールや、ツイッター・フェイスブック等のソーシャルメディアが有効。使用するにはネット環境と電源が必要。充電切れに備え、充電器等を常備しておく。

## 災害用伝言サービス



### 災害用伝言ダイヤル「171」

- 171をダイヤル



### 災害用伝言板

- 各社公式メニューや専用アプリから



### 災害用伝言板 web171

- 「web171」で検索

<p>■登録可能番号</p> <p><b>すべての電話番号</b></p> <p>固定電話は被災地域の市外局番に限る</p>	<p>■登録可能番号</p> <p><b>携帯の電話番号</b></p> <p>登録時は自動的に登録され入力不要</p>	<p>■登録可能番号</p> <p><b>すべての電話番号</b></p> <p>携帯、PHS、IP電話の番号でも登録可能</p>
<p>■保存時間</p> <p><b>サービス終了時まで</b></p>	<p>■保存時間</p> <p><b>サービス終了時まで</b></p>	<p>■保存時間</p> <p><b>最大6カ月</b></p>
<p>■登録件数</p> <p><b>1～20件</b></p> <p>web171の伝言も再生可能</p>	<p>■登録件数</p> <p><b>10件</b></p> <p>ソフトバンクは80件</p>	<p>■登録件数</p> <p><b>20件</b></p> <p>携帯各社伝言板の伝言も一括検索可能</p>
<p>■録音時間</p> <p><b>30秒/件</b></p>	<p>■登録内容</p> <p><b>100字/件</b></p>	<p>■登録内容</p> <p><b>100字/件</b></p>
<p>一度に録音できる時間は30秒と短い ため、安否の確認、今いる場所、これからどうするかを簡潔に録音する。原稿をあらかじめ作成しておくとうい。</p>	<p>あらかじめ登録をしておけば、災害用伝言板登録時に自動的に登録お知らせメールを送ることができる。 家族や友人を登録しておくとうい。</p>	<p>家族や親戚、知人等との間で、登録の際の「キーとする電話番号」をあらかじめ決めておくとうい。</p>

各種災害用伝言サービスは、毎月1日と15日・1月1日～1月3日・防災週間（8月30日～9月5日）・防災とボランティア週間（1月15日～1月21日）に体験利用することができます。