



# 避難所での認知症の人

## と家族支援

2023年  
8・9月号  
Vol.27

—避難所でのケアを考えましょう—



### 1 環境づくりをしましょう

認知症は人や急激な環境の変化についていけない病気。

認知症の人専用スペースを確保する

顔見知りの方が近くにいる環境

専用のおむつ交換や排せつスペースが必要

落ち着く静かな環境

### 2 周りの方の理解とかかわり方

周囲の方々の理解があればそこに居られます。

認知症の方への  
接し方

✓ **驚かせない** 同じ目線で前からゆっくりとが基本。

✓ **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。

✓ **介護者への声掛けを** 介護者は自分のこともままならず、認知症の人や周囲に集中しています。

協力して共同生活を考えていきましょう。



### 3 福祉避難所への避難準備

東日本大震災時に認知症の人が生活できる限界日数は平均3.11日でした。

福祉避難所への移動に向けて**その人の情報を**（名前・年齢・病歴など）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。

# 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

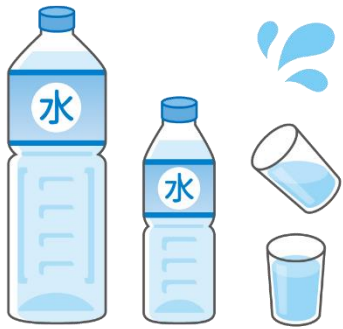
東日本大震災では乾パンやおにぎり程度しかなく、高齢者にとって飲み込むことが難しい食品がほとんどでした。果物や缶詰など水分の含まれたものがある場合には、高齢者に行き渡るようにして下さい。



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



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  
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

血圧を上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



### 控えた方がいい食品

- ・菓子類



## 糖尿病の方への注意

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。食事の時間もできるだけ規則的になるように心がけ、栄養の偏った食品は避けましょう。

ここが  
大事!

毎日簡単な  
運動をしましょう!

認知症介護情報ネットワークに災害時における「支援ガイド」が掲載されています。  
いざという時のために、ぜひ目を通してみてください。