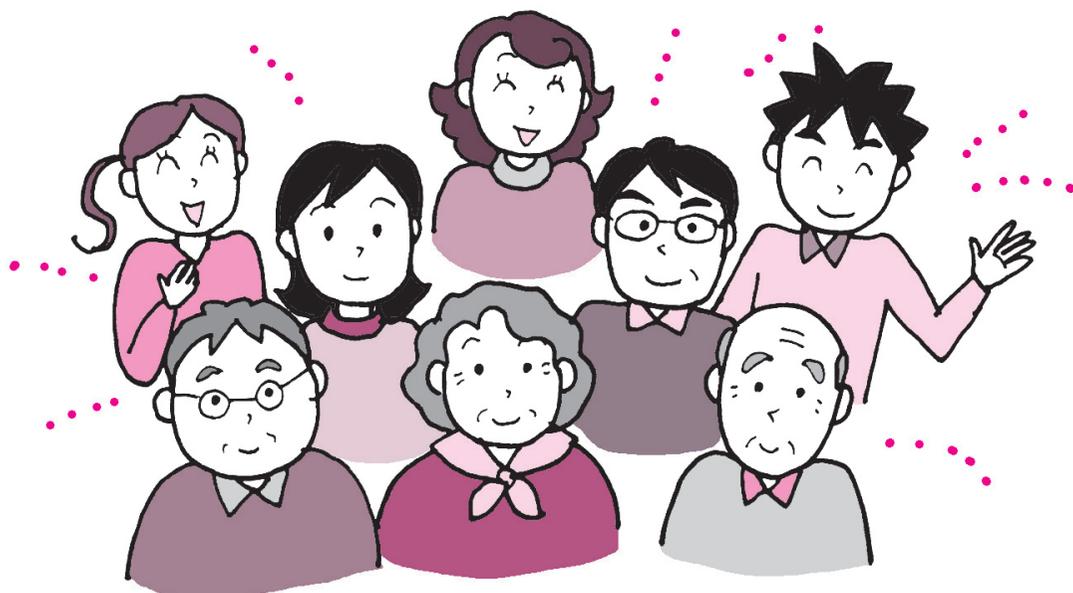


# 避難所でがんばっている 認知症の人・家族等への支援ガイド



- \* 避難所には、認知症の人や認知症のような症状が出始める人がいます。
- \* 人一倍ストレスに弱い認知症の人は、避難所で混乱しやすく、心身状態が悪くなり、家族や周囲の負担も大きくなりがちです。
- \* でも周囲や家族のちょっとした心配りや思いやりで心が安定し、負担が軽減できる方法やコツがあります。
- \* 避難所で認知症の人や家族、周囲の人が少しでも楽にすごせることを願い、この支援ガイドを作りました。できる工夫をできるところから、どうぞ試みて下さい。

<認知症介護研究・研修東京センター ケアマネジメント推進室>

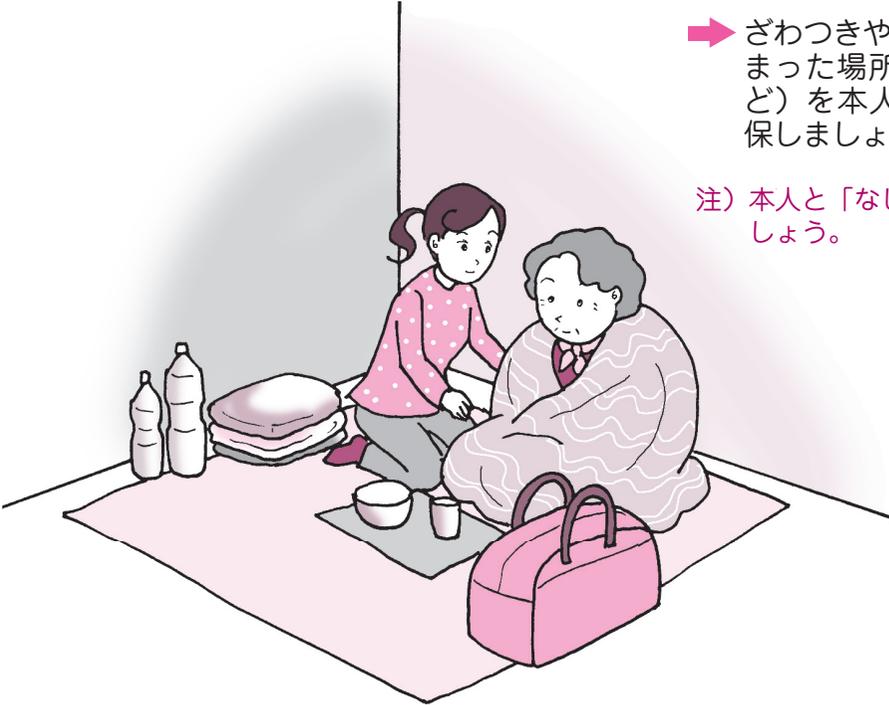
# 1

## ざわめき・雑音のストレスから守る工夫をしましょう。

避難所は人の動きや出入りが多く、体育館や校舎は雑音や話し声が共鳴しやすく、本人にはストレスで、とても落ち着かなくなります。

➡ ざわつきや雑音が比較的少ない場所（奥まった場所や出入り口から離れた所など）を本人と家族らの居場所として確保しましょう。

注）本人と「なじみの人」を離さないようにしましょう。



➡ 場所の確保がむずかしい場合、本人からみて視界に入るものが不安を駆り立てないように、本人の「座る向き」を工夫しましょう。

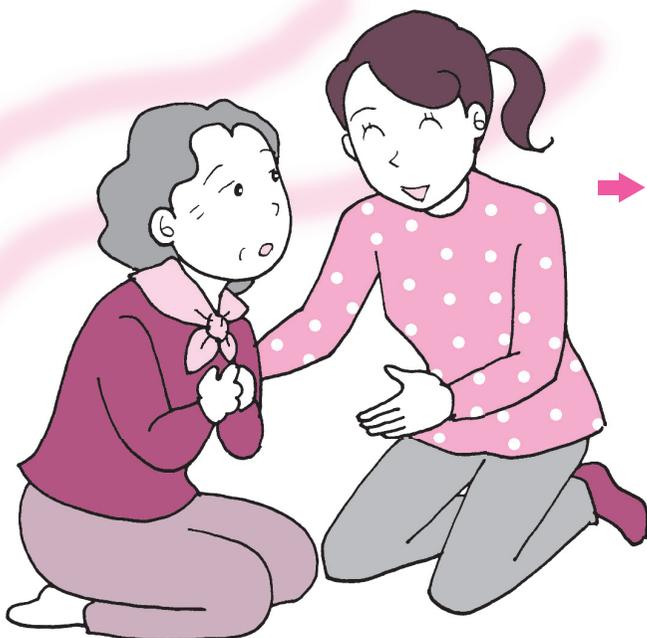
注）出入り口と反対に向ける、人の少ない方に向ける等



# 2

## ひと呼吸でいい、ペースを落として、ゆったりと、少しずつ

周囲のあわただしいペースや口調で関わると、本人を脅かしてしまうことにもなりかねません。焦らず、ゆったりとペースを落として話しましょう。



➡ あわただしい雰囲気や口調は、本人が混乱しがちです。急ぎたい時、緊張している時ほどひと呼吸いれ、力をぬいて、ゆったりと話しましょう。

➡ 一度にたくさんのことを言わずに、短い文章で、1つ1つ伝えます。

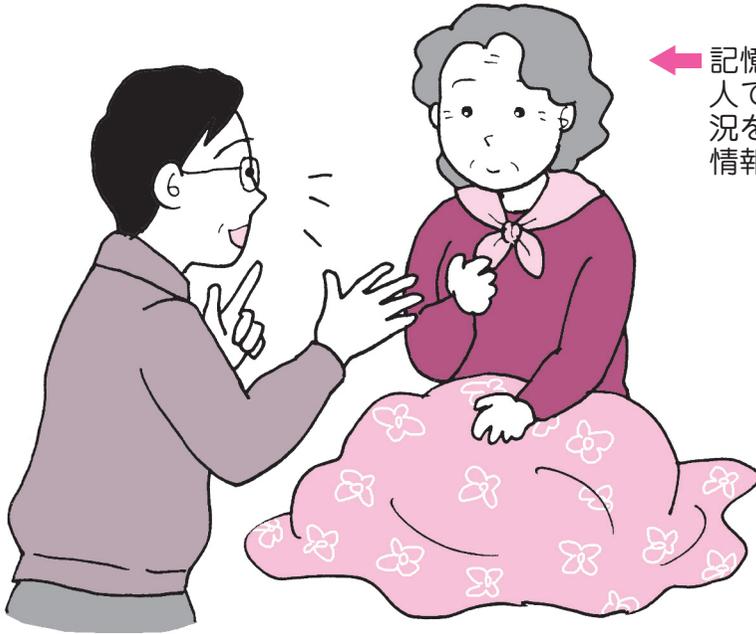
➡ 食事、排泄、着替えなどは細かい動作の組み合わせです。動作が1つ1つできるように、本人の動きにそって声かけしましょう。



# 3

## 本人なりに見当がつくよう、本人に今の情報を話しましょう。

認知症の人でも感情はあります。今、何が起こり、どうしたらいいか、本人なりに不安に思っており、本人への説明がないと混乱が強まります。



← 記憶や判断力が低下し会話が困難な人でも、本人に向き合って、今の状況をわかりやすく説明し、限られた情報を本人と分かち合います。

→ 紙や筆記具で、本人が知りたいこと、本人にわかってもらいたいことをメモにして渡しておきます。見えるところに貼っておくのも一案です。



→ 本人の名前・住所・連絡先・呼び方・身内の名前がわかるメモを、ホルダー、メモ、名札にして身につけてもらっておきましょう。

# 4

## 飲食・排泄・睡眠の確保が とても大切です。

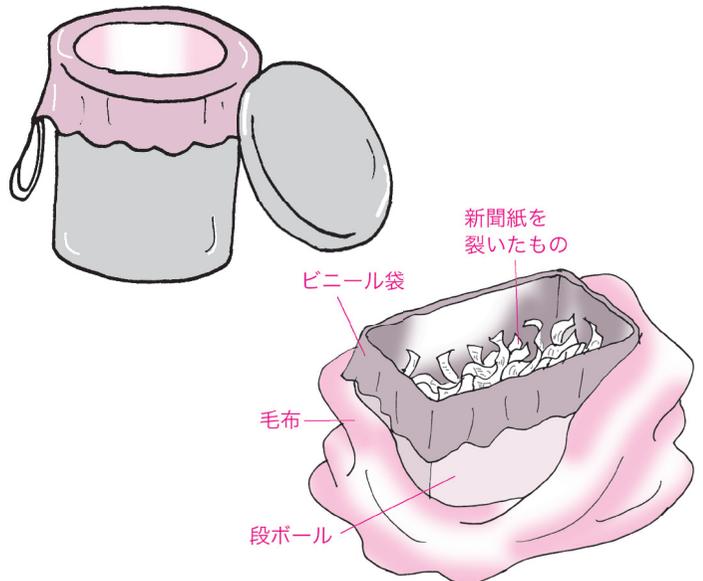
他の人からの声かけや見守りがないと不安になったり混乱して、一人ではできなくなり、認知症の症状や体調がさらに悪くなります。

- 睡眠リズムが乱れやすいので、眠る・起きるタイミングをつかめるように声かけをしましょう。指示口調ではなく、「一日、無事でよかった。ぐっすり寝て明日に備えましょう」「そばにいますよ」など、安心して寝起きができるような声かけをしましょう。



- どのくらい口にできているか、本人の飲食料の一日の総量を確認し、限られた飲食物を確実に本人が口にできるように声かけをしましょう。ペットボトル等を置くだけでは飲めない人もいます。なお、本人が飲食する際は、手指を拭いて、感染予防に配慮しましょう。

- 避難所のトイレに行くまでに手間取ったり、行きついても慣れないトイレでスムーズに用を足せない場合、お手製トイレ（新聞紙、ビニール袋、空いたペットボトル・容器等、ある物など）を作り、身近な場所で人目につかずに済ませられるようにする方法もあります。



# 5

## 少しでも本人にとって「心地よい刺激」をお願いします。

不快感（例：寒い、冷たい、硬い、うるさい、熱い、眠い）がつのると、  
落ち着きのない行動や苛立ち、怒りの気持ちが高まり、抑えきれなくなります。

- ➡ 時折、一緒に窓の外をみる（気晴らし）、玄関先等と一緒に空を眺める、戸外の空気を深呼吸するなどリフレッシュしましょう。
- ➡ 手足・首筋・腰等を温める（温めるものがない場合は、手のひらをこすって暖め、そっと手や腕、首筋にあてる）、さするなどで、本人が落ち着くことがあります。
- ➡ さわったり、抱いて気持ちのいいものを本人に渡すのも一策です。  
例）やわらかいタオル、クッション、膝や太腿の上に暖かいもの、抱き心地のいい毛布等。
- ➡ 本人の好きな歌、なじみの歌、わかりそうな歌を口ずさんだり、一緒に歌ってみましょう。
- ➡ そばにいる時は、本人の目をみて、そっと微笑んで下さい。一瞬でも、安心感が広がり、とても大切です。



# 6

## 体操や散歩で「身体」を一緒に動かしましょう

避難所で座ったままだったり、横になってジッとしたままだと、足や腰の筋力が低下し歩けなくなったり、血流が滞り血栓ができてエコノミー症候群の危険性も。風邪などにかかりやすくなります。



- ➡ 布団の上で同じ姿勢を続けずに、時々姿勢を変えたり、体を動かす（ラジオ体操、手もみ・足揉み、屈伸など）ように声かけしましょう。
- ➡ 足首を回すよう声かけしましょう。一人ではできない場合には一緒になってやって見せたり、手助けをして下さい。
- ➡ 時々一緒に伸び伸びしたり、体を伸ばしましょう。



# 7

## 落ち着かない時、説得をしたり、態度や言葉で抑えるのは逆効果です。 あわてずに本人にそった対応をして下さい。

大声をだす、立ち上がる、動き回ろうとするのは不安や混乱が高まったり、探し物や頼りたい人（家族等）を探す、体調が悪いなど、理由があります。抑えようすると逆効果です。

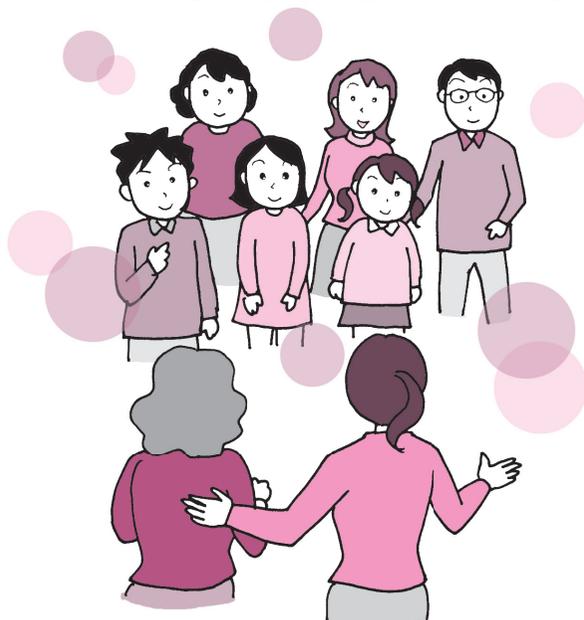


- ➡ 本人なりに要望や理由があります。「どうしたいのですか？」とそっと尋ねてみましょう。要望に応えられない場合も、まずは寄り添って「あなたの話を聞かせてもらいたい」「ちゃんと気づいている」ということを、うなずきや態度で伝えましょう。
- ➡ 認知症の人は何もすることがないと落ち着かなくなりがちです。できそうなことをお願いする・手伝ってもらい、感謝を伝えましょう。  
例) 一緒にタオルをたたむ、片づけをお願いする、物を運ぶ・拭く・配る手伝いをしてもらう、見回りや監督役と一緒にお願いする、子供たちや赤ちゃんのそばで見守り役をお願いする等。
- ➡ 落ち着かない、興奮するなど感情が高まった場合は、関わる人を限定します（いろいろな人が関わるとさらに混乱を強めます）。関わる方も落ち着いて下さい。そうすると本人も落ち着くことができます。  
例) 目を見つめて笑顔で話しましょう。避難所でも比較的静かな場所や段ボール等で目隠しした場所に身振りや誘導しましょう。本人が安全に歩き回れるようにそばでついて歩く、本人が嫌がらないか反応を見ながら、そっとタッチし、ペースダウンをはかる、などがポイントです。

## 8

## 本人を見守る家族や身内・隣りの人や介護職員が解放される時間の確保をして下さい。現状や要望の確認もしましょう。

家族や身内・隣りの人や介護職員は本人から目を離せず、周囲に気を使い想像以上に消耗しています。ホッとできる時間を確保しましょう。



- ➡ 認知症の人の言葉は唐突で時には大声や奇声だったりします。避難所の周囲の人から苦情がでないよう、周囲の人たちをねぎらい、本人と家族や身内の人、介護職員の人への理解と協力をお願いします。
- ➡ 家族や介護職員の人があん心して本人のそばを離れ、トイレに行ったり、飲食・休憩・仮眠などができるには、周囲の理解と支えが必要です。  
例) やむを得ず目を離したすきに、本人が避難所から行方不明になったケースがあります。
- ➡ 短時間でもいいので本人の見守りを交代して下さい。その場合、本人がしっかりしているように見えても、本人から目をそらさずに、そっと見守りましょう。家族と交代する時に、本人が好む呼び名、好きな話題を教えてもらうと、会話をしやすくなります。
- ➡ できたら避難所の中にいる認知症の本人となじみの人（家族、職員、近所の人等）が集まって一緒に過ごせるスペースを確保し、一緒に見守ったり、交代で休む体制をつくりましょう。
- ➡ 定期的に巡回し、本人の状態を確認するとともに、家族、職員、そして本人の要望を具体的に聴き取りましょう。

### 「避難所でがんばっている認知症の人・家族等への支援ガイド」（イラスト版）

制作：認知症介護研究・研修東京センター ケアマネジメント推進室

編集：ケアタウン総合研究所 イラスト協力：山下幸子／耕事務所 レイアウト：エムアンドケイ

印刷協力：株式会社 社会保険研究所

発行：公益社団法人 全国老人福祉施設協議会

※このパンフレットは、上記4者により東日本大震災支援の一環として作成されたものです。