



ようこそ！ もの忘れ外来へ

認知症の人と家族の為の「避難所での支援ガイド」

今年8月に岡山県、広島県で集中豪雨があり、9月6日には北海道にて大地震が発生し、多くの犠牲者・被災者が出ています。被害者・被災地の方には心よりお見舞い申し上げます。幸い宮崎県ではこれまでのところ大きな被害は出ていませんが、これからの台風の接近や、南海トラフ地震の発生を考えると他人事ではありません。そして自然災害は突然襲ってきます。仕方なく自宅から避難所に移動する事態がいつ来ないとも限りません。そこで、今月号ではこうした時の「認知症の人と家族の為の避難所での支援ガイド」を紹介することにします。この支援ガイドは2011年の東日本大震災で避難所生活を経験された、東北3県の認知症の方や家族621例の苦難を教訓に編集され、2012年に日本認知症ケア学会から発行されたものです。日本認知症ケア学会のホームページから、http://184.73.219.23/d_care/pdf/災害支援0908-2.pdfにてダウンロード出来ますので、認知症の人と共に暮らし介護を担当されている家族の方、施設の方には是非一度読んでいただきたいと思います。そして、その内容は簡潔に6ページにまとめられており、避難時にだけでなく日頃の認知症の介護への対応にも参考になるものが多いと感じます(図1)。

ここでは支援ガイドの内容を簡単に紹介します。まず、第一に「環境づくりをしましょう」から始まります。認知症の人は急激な環境変化に困惑し不安が強くなります。そこで周囲の人が協力して安心して過ごせる避難所での環境づくりと準備するものを具体的に指示してくれています(図2)。

次に、周りの人の理解とかかわり方の要点を4つ(「驚かせない」「急がせない」「自尊心を傷つけない」「介護者へも声掛けを)」上げて説明しています。非常にわかりやすく、大事なことであると実感させられますし、普段から気をつけておきたい点でもあります。特に、自分のこともままならず、認知症の人を抱えて疲労している介護者への声かけや協力は避難している方みんなが気をつけて行うべきことであろうと思います。避難所全体の協力が欠かせないことはもちろんですが、「がんばる」にも限界があり、その限界は3日程度であり、2割の方は初日で限界を迎えたことが書かれています。このような場合、二次避難所への移動を早期に行うことと、移動時に必要な情報を紙に書いて、家族も一緒に移動することを勧められています。是非、一読いただくようお願いしたいと思います。

【図2】

【図1】

認知症の人と家族のための 避難所での支援ガイド



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隣のほうへ、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作りましょう。

「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、ゆと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。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	顔見知りの方がたくさんいると安心していましたが、ご本人の顔を見てできる限り話しかけてみてください。

ドクター岡原の今月のひとこと！

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まで移動が困った

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

現在も日本周辺の海域には台風 22・23 号が発生しています。北海道では余震の中で救助作業や復旧作業が続いています。ここ数年の台風や地震の被害は甚大で、その頻度も増加しているようです。その備えとして防災マップなど各自治体で整備され、避難場所は整理されつつあるようです。しかしながら、避難後にすぐに自宅に戻ることが出来ないことも想定する必要があり、その場合認知症の人も含めた高齢者への対応には、より細やかで機敏な対応が求められます。今回紹介させていただいた「避難所での支援ガイド」も参考にしてください。不測の事態への備えを日頃から気をつけておきたいものですね。