

認知症の人や配慮が必要な人のための

災害支援ガイド

避難時

警戒レベルを確認し速やかに避難しましょう！

ここで
避難！

警戒レベル	出される情報	とるべき行動
5	緊急安全確保	命の危険・直ちに安全確保
4	避難指示	速やかに安全な場所へ避難
3	高齢者等避難	認知症の人を含め 避難に時間を要する人は避難 
2	大雨・洪水・高潮 注意報(気象庁)	ハザードマップなどで避難行動を確認
1	早期注意情報(気象庁)	災害への心構えを高める

この前は大丈夫だったから
今回も大丈夫

みんな逃げないから
私も逃げない

自分で判断しないで
警報に従いましょう！

母子手帳



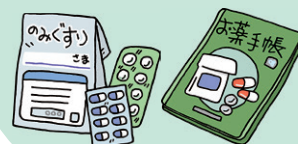
おむつ・
生理用品



眼鏡・補聴器



お薬手帳・
常用薬



お薬手帳や母子手帳はがあると便利です

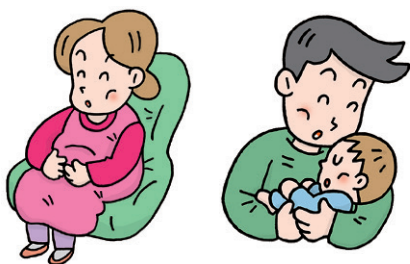


1 避難所での環境づくり

環境の変化は体にも心にも大きなストレスを与えます
とくに認知症の人は環境の変化についていきません

避難所で配慮が必要な人

妊産婦・乳幼児がいる家族



障がいのある人



高齢者や認知症の人



外国の人や
旅行者など

環境づくりの基本はTKB

Toilet: 清潔なトイレ **K**itchen: 温かい食事 **B**ed: 就寝環境を整える

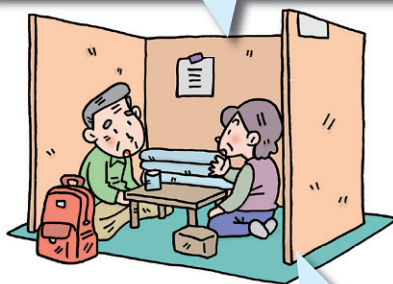
「TKB」は避難所・避難生活学会が提唱しています

高齢者や障がいのある人専用のトイレは
広い・段差がない・近いところへ



おむつ交換スペース
もあると便利

配慮が必要な人の
専用スペースをつくる



顔見知りの人が近くにいる環境を

情報は
掲示と音声の両方で



“がんばる”には限界があります

配慮が必要な人は3日以内に福祉避難所への移動を考えましょう

2 配慮が必要な人への接し方

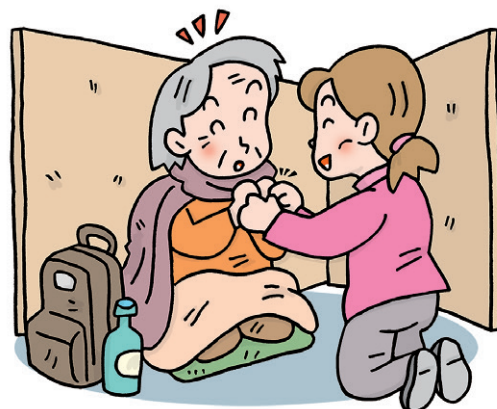
小さな思いやりが大きな安心になります

驚かせない

急がせない

自尊心を傷つけない

家族へも声かけを



(全国キャラバンメイト連絡協議会資料を参考に作成)

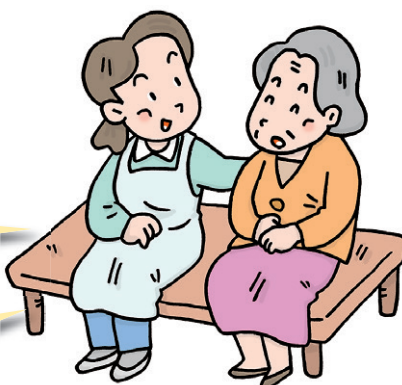
3 体と心の健康管理

今の気持ちは溜め込まないで、だれかに話しましょう

大丈夫ですか？

夜は眠れていますか

食事は足りていますか



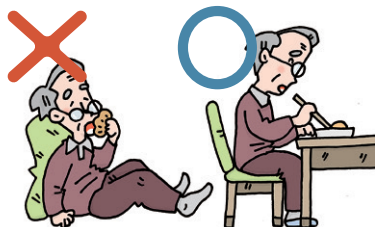
家族は自分のことが二の次になってしまいがちです



支援にあたる人は「具体的な質問」で、
困り事や今の気持ちを話すきっかけをつくりましょう

誤嚥に注意し食べやすい工夫をしましょう

正しい食事姿勢



背筋を伸ばし
顎をひく

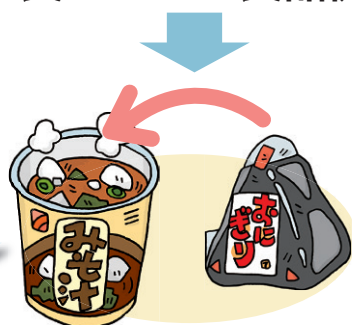
汁物に浸したり
交互に食べるとよい

食べづらい食品に注意

カチコチ バラバラ パサパサ



<食べづらい食品例>



お菓子も大切

お菓子や嗜好品は
心の栄養に



認知症の人も
好物を一口目に食べると
食欲が上がりやすくなります

体を動かし、水分をよくとりましょう

足の血行促進

足首を曲げ伸ばす
椅子に座った姿勢でもよい



唾液の分泌促進

耳の横に指をあて
円を描くように回す

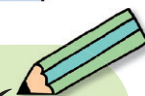


便秘の解消

のの字を描くように
優しく指圧する
赤ちゃんにもよい



備蓄しておきたい「あとと便利」なもの



☐	レトルトのお粥、とろみ剤、ベビーフード	介護食にもよい
☐	粉末の青汁、プロテイン	飲み物に混ぜて栄養強化
☐	マウスウォッシュ、入れ歯洗浄剤	
☐	現金	
☐	家族の個人・職場・学校の電話番号のメモ	
☐	ポータブルトイレ	

自宅避難を考えている人は事前の準備が重要です