

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

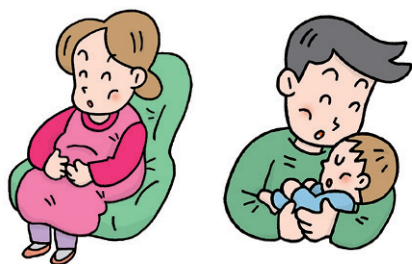


## 1 避難所での環境づくり

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けません

### 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

**T**oilet: 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

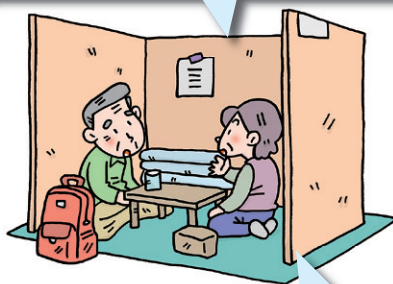
高齢者や障がいのある人専用のトイレは  
広い・段差がない・近いところへ



おむつ交換スペース  
もあと便利

情報は  
掲示と音声の両方で

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



**“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

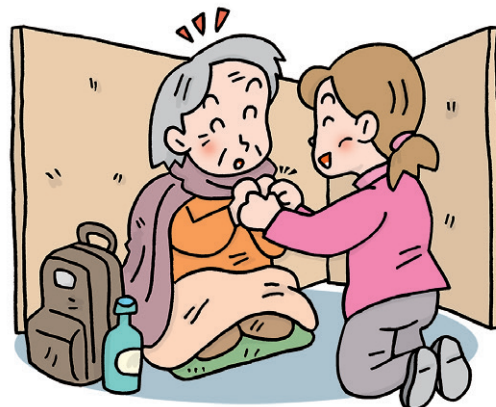
小さな思いやりが大きな安心になります

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)

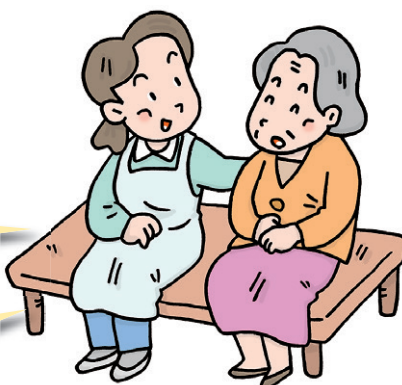
## 3 体と心の健康管理

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

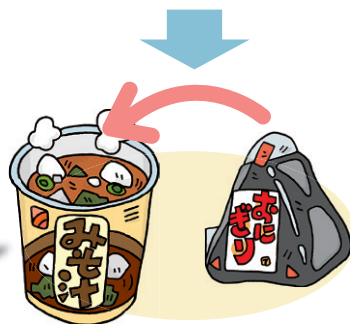
汁物に浸したり  
交互に食べるとよい

## 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「あと便利」なもの



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