

エイジフリーお役立ちNEWS

日頃から
肝心!

高齢者宅の災害時の備え

災害が起きた時に、高齢者が受ける被害は若い人に比べて大きくなります。それは身体能力、認知能力の低下や、情報が十分に受け取れないことなどによります。その被害を最小限にするためには、日頃からの備えが大切です。

監修

佛教大学
保健医療技術学部
看護学科教授
松岡千代先生

いざ災害という時、高齢者がすばやく安全に避難するためには、災害時に必要なものを準備し、住宅環境の点検を行っておきましょう。

備え1 「二次持ち出し品」をリュックに準備

災害時にすぐ持ち出せるよう、避難に必要なものをリュックに入れて準備しておきましょう。

【食事・水に関するもの】

- 食品…火を通さず食べられる食品、栄養補給ゼリー、レトルトがゆなど。
- 飲料水…ペットボトル入りの水、お茶
- 紙皿、割りばし、紙コップ、ラップ、缶切り、栓抜き、小型ナイフもあれば便利
- 【トイレ、清潔に関するもの】
 - 歯磨き用具、マウスウォッシュ(小瓶)、入れ歯洗浄剤
 - ティッシュ、ウェットティッシュ(アルコール入り)
 - 最低限の下着類(紙パンツなど)、衣類、靴下、タオル
 - ビニール袋、石けん、ドライシャワー、ひげそりもあれば便利

【健康管理に関するもの】

- 杖、メガネなどの予備
- 現在服用している薬と薬の一覧表
- 健康保険証などのコピー
- 体温計、マスク
- 現在使用している医療物品(インシュリンに関するものなどの)予備一式
- ばんそうこう、消毒薬、包帯、常備薬、カイロ、雨具などもあれば便利

【災害時に役立つもの】

- 懐中電灯、乾電池
- ラジオ
- 現金(公衆電話のために10円玉も準備を)、テレホンカード
- 新聞紙
- 筆記用具
- 家族などの連絡先を書いたもの
- 雨具、軍手、帽子、ろうそく、マッチ、ライター、ようじ、輪ゴムもあると便利

Point

- リュックの準備ができたなら、必ず自分で背負ってみて、重すぎないか確認しましょう。
- 災害時にすぐ持ち出せるよう、寝るときはリュックと靴を寝床のそばに置きましょう。
- 定期的な中身を点検し、電池の入れ替えや、食品や薬の期限を確認しましょう。

備え2 安全な環境を整える

寝室や出入口に倒れそうな家具を置かず、逃げ道になるところに割れ物や不安定なものを置かないようにしましょう。

備え3 避難方法や連絡方法を確認しておく

指定避難場所と、家からそこまでの行き方を確認しておく、日頃から地域の避難訓練に参加しましょう。家族や助けてくれる人との連絡方法を決めておく、連絡先をわかる場所に書いておくとういでしょう。

Point

- かかりつけ医の連絡先は紙に書いておきましょう。慢性疾患の場合、お薬はかかりつけ医と相談したうえで、普段から、1週間分ほど余分に手元に残るように出してもらとういでしょう。
- 慢性腎不全で血液透析を受けている人やインスリンの自己注射をしている糖尿病の方は、かかりつけ医や病院に災害時の対応を相談しておきましょう。
- ケアマネージャーさんと、いざという時の避難の方法について相談しておきましょう。

災害時の備え

Q&A

高齢者が気を付けたい
災害時のポイントについて
知っておきたいことをまとめました。

Q 自力で避難できない人は どうしたらいいの？

A

高齢や障がいなどのため、災害時に自力で避難できない人は「災害時要援護者」といわれ、市や町で名簿を作成するよう義務付けられています。あてはまる人は市役所の福祉課などに登録すると、支援機関などが訪問して身体の状態、災害時における情報伝達の手段や避難支援の方法などについて確認し、個別計画を作成することになっています。

これを行っておくと、災害時には、地域の支援機関や避難支援者の協力で、自力非難が困難な方がいち早く安全な場所に避難できるよう支援が行われることになっています。

日ごろから地域の避難訓練に参加したり、身近な人に災害時の情報伝達を依頼しておくといでしょう。

Q 認知症の方が災害時に 注意することは？

A

認知症は環境の変化によって病状が悪化するため、避難の際や避難所生活では周囲の協力が欠かせません。

名前、年齢、病歴などを書いた紙を非常用持ち出し袋に入れておくなど準備しておきましょう。

また、できるだけ介護している家族と一緒に避難し、可能であれば家族とともに避難所の隅のほうにパーティションなどで仕切り、安心できる空間を作ることで、音や環境の刺激をなるべくやわらげることが大切です。避難所では排泄の問題で多くのトラブルが発生しているので、周囲の人にも認知症であることを知らせ、理解してもらうことが必要になります。

Q 避難所で 健康を保つには？

A

避難所では、体調や精神的な変化があったら我慢せず、すぐに医療・保健スタッフに伝えましょう。ガマンすると悪化したり、気づかないうちに周囲に感染させたりすることがあるので、ガマンしないようにしましょう。薬が手元にない、薬を自分で管理できない場合も、医療・保健スタッフやボランティアに相談しましょう。

また、持ち出し品として保険証、介護認定などの書類、普段から飲んでいる薬と、お薬手帳や薬の一覧表、杖やメガネなどの予備、インシュリンなど医療物品の予備を忘れないようにすることも大切です。お口の中が不潔になることから感染症になることもあるので、歯磨き用具、口腔洗浄液、入れ歯洗浄液も忘れずに。

Q 高齢者に協力する側として 配慮すべきことは？

A

高齢者は災害情報が伝わりづらく、避難が遅れがちです。避難情報が届かないこともあるので、自分や家族の身の安全を確保できたら、周り的高齢者の人に声をかけて一緒に避難しましょう。また、避難所では段差の少ない場所や、トイレに近い場所、静かな隅の場所など、高齢者のためのスペースを確保するよう協力しましょう。

電話が通じない時のための171伝言ダイヤル

災害時には電話がつながりにくいので、伝言ダイヤルの使い方を覚えておきましょう。伝言保存期間は録音してから2日間。録音時間は1つの伝言あたり30秒以内です。

171+1+被災者の電話番号 → 伝言を入れる

171+2+被災者の電話番号 → 伝言を聞く



パナソニックの
Eiジフリー