

高齢者の災害対策

日本は地震や台風、洪水などの自然災害が多い国です。最近では7月の九州での豪雨が記憶に新しいですね。防災訓練をやっていてもいざ大規模な災害が起きると冷静に対応するのは難しいと思います。災害が起きた時にあわてないためにもいざという時に家族で話しておく必要があります。

そこで今回は在宅介護をしているご家庭で備えておきたいものについてご紹介します。

要介護者のいる家庭で用意する代表的なもの
着替え、オムツ、ティッシュ、お薬手帳、障害者手帳、
補助具等の予備、常備薬



☆オムツについて



主に排泄介助で使うものですが、オムツは吸収力が高いので汚れているところに敷いたり、水を使って何か処置をするのにも使えますのでとても使い勝手がいいのでたくさんあっても困りません。

☆食事について



災害時、避難所での支給がありますが高齢者にとっては食べづらいものが多いです。高齢者は嚥下機能が衰えているため誤嚥してしまうリスクが伴います。そのため普段食べているものを十分に用意しておくこと、また水分用にとろみ剤も準備しておきましょう。また避難所にはインスタント食品や菓子類が多く届けられるため糖尿病や高血圧のかたは注意が必要です。低血糖にならないようアメをなめたり、食事の時間はできる限り規則正しくなるように心がけて下さい。

☆お薬について



高齢者の場合様々な疾患を抱えていることが多く、普段から多くの薬を飲んでいることが多いのではないかと思います。災害時すぐに薬が手に入らないことも考えられます。なかなか難しいですが、日ごろから係りつけ医や薬剤師と相談し災害に備えた量を確保できていると安心です。

またお薬手帳には本人の健康状態、これまでどんな薬を飲んできたかというのがわかる大事な情報です。避難時には必ず持ち出せるようにしましょう。最近ではお薬手帳もデジタル化していますが災害時に電子機器が使えない場合も考えられるのでこちらはアナログの方がいいかもしれませんね。一番は家族が本人の状態やどんな薬を飲んでいるか把握できているかということも非常に大切です。

☆電源が必要な医療器具



電動の介護ベッド、たん吸引器、人工呼吸器等を使用している場合は停電した時の対応方法を確認しておく必要があります。必ず非常時の使用方法があります。取扱説明書はもちろん、レンタル・購入する際に専門家に非常事態が起きたらどうすればいいか聞いておきましょう。

災害時の認知症の人との関わり方

認知症の人は急激な変化が苦手です。理解して安心できる関わりを意識しましょう。
ここでは避難所で認知症の人がいる場合の関わり方についてご紹介します。



まずは環境づくりから

認知症の人専用のスペースを確保する

個室を確保することが理想ですが難しい場合には仕切りをしてゆっくり対応できるようにしましょう。

専用のオムツ交換、排泄スペース

排泄の問題はトラブルが起きやすいです。特に高齢者は夜間トイレの回数が多くなる場合があります。個人の場所を確保できるようにしましょう。

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。静かに過ごせる場所を確保しましょう。やはり顔見知りの方がいると安心します。



認知症の人への接し方

驚かせない

同じ目線で前からゆっくりと声をかけましょう。笑顔で関わることで安心できます。

急かさない

思うように言葉が出なくなってしまうます。余裕をもってゆっくり聞いて下さい。

否定しない

同じことを繰り返し言ったり、失敗したことについて否定せず受け止め、1人の先輩として接しましょう。認知症の人でも失敗したことや忘れてしまうことにショックを受けたり、恐怖感を感じています。

専門職がいなくても周囲の理解があればそこにいられます。

今回は在宅介護をしている方の災害対策、認知症の関わり方についてご紹介しました。ほんの一例にはなりますがご参考にして頂ければと思います。日頃よりご家族とよく話し合い、緊急時どうするか確認しておくことが何より大事です。これがそのきっかけになれば幸いです。

浦安市特別養護老人ホーム

浦安愛光園の2施設は福祉避難所に指定されています。



浦安ベテルホーム 地域貢献委員会