

ご家族の方へ —認知症（痴呆）について—



避難生活の長期化による心身の疲労の蓄積や、たびかさなる環境の変化などから、仮設住宅に入居した後も認知症高齢者の方は落ち着けず、症状が悪化する恐れがあります。

ご家族の方は、次のようなことに心がけてください。

- ・声かけや会話を多くする
- ・本人の不安や気がかりなど思っていることをよく聞く
- ・おだやかな態度で接するようにする
- ・生活の中で「できること」を一緒に行う
- ・規則正しい生活のリズム作りを心がける
- ・買い物、散歩などで外に出る機会を持ち、閉じこもりを予防する
- ・介護を抱え込まず介護保険サービスを利用する
※介護保険サービスの窓口は役所にあります
- ・仮設住宅での生活の継続が難しいと感じたら保健師や役所などに相談する



ISBN 978-4-903501-76-5



兵庫県立大学大学院看護学研究科
21世紀COEプログラム

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

被災後に仮設住宅で生活される高齢者のご家族の方へ
災害からの復興に向けて—仮設住宅での健康と生活—

発行日 2008年3月
発行者 兵庫県立大学災害拠点
〒673-8588 兵庫県明石市北王子町13番71号
編集者 兵庫県立大学大学院看護学研究科
21世紀COEプログラム
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」
看護ケア方略の開発研究部門
高齢者看護ケア方法の開発プロジェクト
連絡先 兵庫県立大学看護学部 松岡千代
TEL (078) 925 - 9446
Web Site <http://www.coe-cnas.jp>
E-mail chiyo-matsuoka@cnas.u-hyogo.ac.jp

本書は著作権法上の保護を受けています。
著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は全部を複製・複写することは法律で禁じられています。
Copyright©2007 Graduate School of Nursing Art and Science and Research Institute of Nursing Care for People and Community (RINPC), University of Hyogo. All Rights Reserved.

ISBN 978-4-903501-76-5

被災後に仮設住宅で生活される
高齢者のご家族の皆様へ

災害からの復興に向けて —仮設住宅での健康と生活—



仮設住宅の生活では、新しい暮らしに慣れるストレスや、これまでの身体的な疲労、そしてこれからの生活に対する不安などが積み重なり、心身の健康を損ないやすい時期でもあります。

家族や新しい近隣の人、相談できる人などと共に、無理なくこれからの生活に徐々に慣れていきましょう。

このリーフレットには仮設住宅で起こりやすい健康上・生活上の問題と、その対処方法をまとめました。災害からの復興に向けてこのリーフレットを役立てていただければ幸いです。

◆仮設住宅での暮らしについて◆

- ・以前の生活のリズムを取りもどし、**規則正しく、活動的に**過ごしましょう

注意！

・住居内に不自由がある

- ◆家の中の段差
- ◆手すりがない
- ◆湯沸かし器やコンロの使い勝手
- ◆室内の暑さ・寒さ・湿気 等

- ・**食事の支度、買い物、外出、通院**などで不自由がある

- ・被災した家の片づけができない

※このような場合には、仮設住宅・集会所の世話役、役所職員、保健師などに相談しましょう



◆「閉じこもり」の予防について◆

- ・近所の人と挨拶をして顔なじみになりましょう

- ・**1日1回は家の外**に出るようにしましょう

- ・仮設住宅内での**活動**や**行事**などに参加する

※「集会場」があれば顔を出してみよう

- ・**日課**を決めて、趣味の活動をする

※散歩、花の手入れ、囲碁・将棋 等



◆健康管理について◆

- ・手洗い、うがいを心がけましょう

- ・**食事をきちんと**とりましょう

- ・**適度な運動**をしましょう

- ・**十分な睡眠**をとりましょう

- ・無理をしない

- ・飲酒はほどほどに

- ・**定期的に健康チェック**をする

※仮設住宅内の健康相談会も利用しましょう

- ・体調がいつもと違うと感じたときは、すぐに受診する



◎持病がある場合

- ・定期的に受診する

- ・服薬・食事療法を継続する

※通院が難しい、治療食が自分で作れない、インシュリンの注射が難しいときなどは、仮設住宅・集会所の世話役や、保健師などに相談しましょう



◆気持ちの落ち込みについて◆

災害後、ショック・不安・身体の不調を感じることは、被災者の自然な反応です

- ・**一人で頑張りすぎない**ようにしましょう

- ・家族や周りの人につらさを話したり、助けを求めましょう



注意！

- ・食欲がない、眠れない、何もする気がしない、イライラや不安がつわる、涙が出て止まらない、頭痛・動悸・だるさなどの症状がある

※このような場合には、仮設住宅内の健康相談会を活用したり、受診して相談しましょう

◆生活再建に向けて◆

- ・家の処理や新しい住まいの問題は、家族や役所など**周りの人に相談し、**共に考えるようにしましょう



- ・役所からの**広報**や「**お知らせ**」を必ず見ましょう

- ・災害後の情報に関心を向け、テレビや新聞も見ましょう

注意！

- ・新聞や「お知らせ」が読みにくい

- ・必要な手続きをするのが難しい

※このような場合には、仮設住宅・集会所の世話役、役所職員、保健師などに相談しましょう