

いざというとき



必須手帳

(避難所保管用)

「記録の更新を忘れずに！」

保管場所：冷蔵庫のボトルの中

避難時：持ち出しましょう

名前

目次

	ページ
* 本手帳について	2
* 避難所での生活記録	3
* 支援お助け情報	
車椅子の介助方法	17
認知症の症状と対処	19
災害時の歯磨き	25
* その他情報	27

本手帳について

この手帳は、避難所生活を送る高齢者の方にとって役立つ情報になります。

支援者の方は、『災害時の生活記録』に高齢者が行った生活動作の時間や報告事項を記入してください。

記録をしていくことは、高齢者の方が非日常の生活においても普段の生活を忘れずに、健康的に過ごしていくサポートになります。

ご協力よろしくお願いいたします。

その他、『支援お助け情報』として車椅子の介助方法、認知症の症状と対処、災害時の歯磨き方法も掲載しています。参考にしてください。

この手帳の情報は、災害時に第三者があなたを助けるために活用することに同意します。

本人氏名

印鑑
又はサイン

災害時の生活記録(7日分)

◆実施箇所に時間と報告事項を記入してください。

1日目 月 日()

	項目	行った時間・報告事項
午前	①起床・離床	
	②更衣・洗面	
	③健康チェック	
	④体操運動	
	⑤朝食	(食事内容)
	⑥(食後薬)	種類 粒数
	⑦歯磨き・手洗い	
	⑧水分補給	

メモ・日記

	項目	行った時間・報告事項
午後	⑨昼食	(食事内容)
	⑩(食後薬)	種類 粒数
	⑪水分補給	
	⑫手洗い	
	⑬体操運動	
	⑭夕食	(食事内容)
	⑮(食後薬)	種類 粒数
	⑯歯磨き・手洗い	
	⑰(就前薬)	種類 粒数
	⑱更衣・就寝時間	

メモ・日記

◆実施箇所に時間と報告事項を記入してください。

2日目 月 日()

	項目	行った時間・報告事項
午前	①起床・離床	
	②更衣・洗面	
	③健康チェック	
	④体操運動	
	⑤朝食	(食事内容)
	⑥(食後薬)	種類 粒数
	⑦歯磨き・手洗い	
	⑧水分補給	

メモ・日記

	項目	行った時間・報告事項
午後	⑨昼食	(食事内容)
	⑩(食後薬)	種類 粒数
	⑪水分補給	
	⑫手洗い	
	⑬体操運動	
	⑭夕食	(食事内容)
	⑮(食後薬)	種類 粒数
	⑯歯磨き・手洗い	
	⑰(就前薬)	種類 粒数
	⑱更衣・就寝時間	

メモ・日記

◆実施箇所に時間と報告事項を記入してください。

3 日目 月 日()

	項目	行った時間・報告事項
午前	①起床・離床	
	②更衣・洗面	
	③健康チェック	
	④体操運動	
	⑤朝食	(食事内容)
	⑥(食後薬)	種類 粒数
	⑦歯磨き・手洗い	
	⑧水分補給	

メモ・日記

	項目	行った時間・報告事項
午後	⑨昼食	(食事内容)
	⑩(食後薬)	種類 粒数
	⑪水分補給	
	⑫手洗い	
	⑬体操運動	
	⑭夕食	(食事内容)
	⑮(食後薬)	種類 粒数
	⑯歯磨き・手洗い	
	⑰(就前薬)	種類 粒数
	⑱更衣・就寝時間	

メモ・日記

◆実施箇所に時間と報告事項を記入してください。

4 日目 月 日()

	項目	行った時間・報告事項
午前	①起床・離床	
	②更衣・洗面	
	③健康チェック	
	④体操運動	
	⑤朝食	(食事内容)
	⑥(食後薬)	種類 粒数
	⑦歯磨き・手洗い	
	⑧水分補給	

メモ・日記

	項目	行った時間・報告事項
午後	⑨昼食	(食事内容)
	⑩(食後薬)	種類 粒数
	⑪水分補給	
	⑫手洗い	
	⑬体操運動	
	⑭夕食	(食事内容)
	⑮(食後薬)	種類 粒数
	⑯歯磨き・手洗い	
	⑰(就前薬)	種類 粒数
	⑱更衣・就寝時間	

メモ・日記

◆実施箇所に時間と報告事項を記入してください。

5 日目 月 日()

	項目	行った時間・報告事項
午前	①起床・離床	
	②更衣・洗面	
	③健康チェック	
	④体操運動	
	⑤朝食	(食事内容)
	⑥(食後薬)	種類 粒数
	⑦歯磨き・手洗い	
	⑧水分補給	

メモ・日記

	項目	行った時間・報告事項
午後	⑨昼食	(食事内容)
	⑩(食後薬)	種類 粒数
	⑪水分補給	
	⑫手洗い	
	⑬体操運動	
	⑭夕食	(食事内容)
	⑮(食後薬)	種類 粒数
	⑯歯磨き・手洗い	
	⑰(就前薬)	種類 粒数
	⑱更衣・就寝時間	

メモ・日記

◆実施箇所に時間と報告事項を記入してください。

6日目 月 日()

	項目	行った時間・報告事項
午前	①起床・離床	
	②更衣・洗面	
	③健康チェック	
	④体操運動	
	⑤朝食	(食事内容)
	⑥(食後薬)	種類 粒数
	⑦歯磨き・手洗い	
	⑧水分補給	

メモ・日記

	項目	行った時間・報告事項
午後	⑨昼食	(食事内容)
	⑩(食後薬)	種類 粒数
	⑪水分補給	
	⑫手洗い	
	⑬体操運動	
	⑭夕食	(食事内容)
	⑮(食後薬)	種類 粒数
	⑯歯磨き・手洗い	
	⑰(就前薬)	種類 粒数
	⑱更衣・就寝時間	

メモ・日記

◆実施箇所に時間と報告事項を記入してください。

7日目 月 日()

	項目	行った時間・報告事項
午前	①起床・離床	
	②更衣・洗面	
	③健康チェック	
	④体操運動	
	⑤朝食	(食事内容)
	⑥(食後薬)	種類 粒数
	⑦歯磨き・手洗い	
	⑧水分補給	

メモ・日記

	項目	行った時間・報告事項
午後	⑨昼食	(食事内容)
	⑩(食後薬)	種類 粒数
	⑪水分補給	
	⑫手洗い	
	⑬体操運動	
	⑭夕食	(食事内容)
	⑮(食後薬)	種類 粒数
	⑯歯磨き・手洗い	
	⑰(就前薬)	種類 粒数
	⑱更衣・就寝時間	

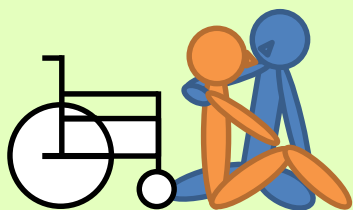
メモ・日記

支援お助け情報

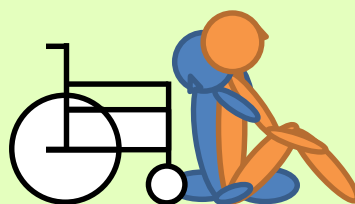
◆車椅子の介助方法◆

～床から車椅子への移乗～

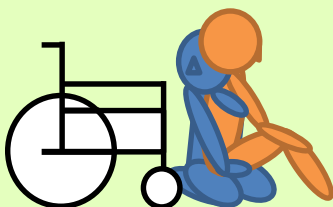
【1】長座状態の相手の膝裏に自分の膝を入れる。



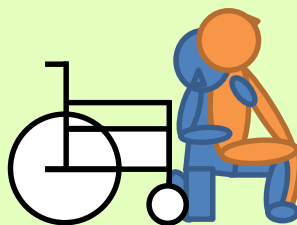
【2】相手の臀部の後ろに膝を置き、両腋下に手の甲から腕を入れる、手首を返す。



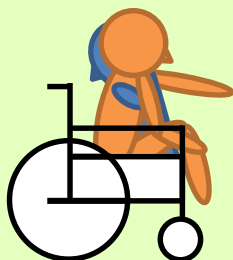
【3】後方に倒れながら、膝を閉じて、正座の上に相手をのせる。



【4】つま先を外に向けながら膝を立てる。相手は腰掛けた形になる。



【5】つま先を左右に振りながら、車椅子まで移動し、座らせる。

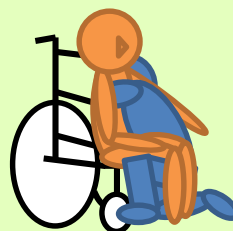


～車椅子から床への移乗～

【1】被介助者の側面から膝裏へ介助者の膝を差し入れていく。



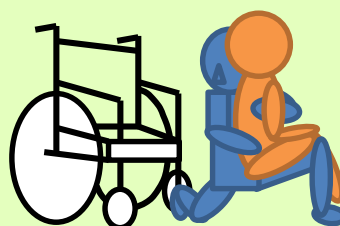
【2】両腋の下に介助者の手の甲を差し入れ、手の平に返して抱える。臀部も同様に抱える。



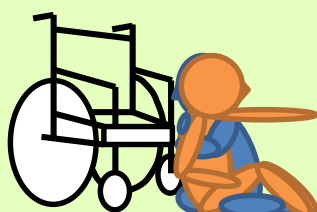
【3】つま先を小刻みに動かしながら座面から離していく。



【4】臀部を抱え、膝を折りながら下ろしていく。



【5】介助者の膝は内側に倒すことで、回転させながら下ろしていく。



◆認知症の症状と対処◆

【軽度の症状】

- 新しい記憶を忘れてしまう
（例：食事をとったばかりなのに忘れてしまう）
- 季節や日付、朝・夜などが認識できない
- 非日常的なことに対応する能力の低下
- 総合的判断や危機管理
- 不安や混乱、魂の痛み
- 物盗られ妄想

【中等度の症状】

- 記憶障害の進行
- 自分が置かれている環境を理解する能力の低下混乱
- 複雑な生活行為ができなくなり、最終的にほとんどの動作に介助が必要
- うつ状態や妄想のような精神症状や、日常生活への適応を困難にする行動上の問題が頻発
- ひとり暮らし困難

【重度の症状】

- 単純な行為もできず、生活の全てに介助が必要
- 意味のあるコミュニケーションが成立しない
- 精神的介護から身体的介護に移行
- 苦痛や体の変化が伝えられない
- 排泄（尿、便失禁）⇒歩行障害⇒飲み込み障害
の順に身体症状が出現
- 感染症など身体合併症が頻発する
- 飲み込み動作ができなくなり、食事を口から取れなくなる

《対処方法》

場所

- ざわつきや雑音が比較的少ない場所（奥まったところや出入り口から離れた所など）を本人と家族らの居場所として確保しましょう。※本人となじみの人を離さないように。
- 場所の確保が難しい場合、本人からみて視界に入るものが不安を駆り立てないように本人の座る向きを工夫しましょう（出入り口と反対に向ける、人の少ない方に向ける等）。

接し方

- あわただしい雰囲気や口調は、本人を混乱させます。急ぎたい時、緊張している時ほど一呼吸いれ、力をぬいて、ゆったりとした言葉かけで接しましょう。
- 一度にたくさんのことを言わずに、短い文章で、ひとつひとつ伝えましょう。

- 記憶や判断力の低下や会話が困難な人であっても、本人に向き合って、今の状況をわかりやすく説明し、限られた情報を本人と分かち合いましょう。

（例）ここは〇〇体育館だよ。今日は〇月〇日、今〇時頃だよ。食べ物が〇時頃、配られるよ。

- 紙や筆記用具がある場合は、本人が知りたいこと、本人にわかってもらいたいことをメモにして渡しておきましょう。本人が見えるところにはっておくのも一策です。

介助注意点

- 食事、排泄、着替えなど、簡単なようで細かい動作の組み合わせです。動作が、一步一步進むよう、本人の動きにそって、一つずつ声かけをしましょう。
- ペットボトル等を置くだけでは飲めない人もいます。本人が飲食する際は、手指を拭いて、感染予防に配慮しましょう。

- 避難所のトイレにいくまで手間取ったり、行きついても馴れないトイレでスムーズに用を足せない場合、お手製トイレ（新聞紙、ビニール袋、空いたペットボトル等、ある物を利用して）を作り、身近な場所で人目につかずに済ませられる方法もあります。
- 睡眠リズムが乱れやすいので、眠る・起きるタイミングをつかめるように声かけをしましょう。指示口調ではなく、「一日、ぶじでよかった。ぐっすり寝て明日に備えよう」、「そばにいるよ」など、安心して寝起きできるような声かけをしましょう。

見守り

- 短時間でもいいので本人の見守りを交代しましょう。その場合、本人がしっかりしているようでも、本人から目をそらさずに、そっと見守りましょう。家族と交代する時に、本人が好む呼び名、好きな話題を覚えてもらおうと、会話をしやすくなります。

その他対処法

- 声をだす、立ち上がる、動き回ろうとする場合、抑えようとするとは逆効果です。本人がどうしたいのか、そっと尋ねてみましょう（本人なりの要望や理由があります）。本人の要望に応えられない場合も、否定しないで、まずは、要望を親身に聴き取りましょう。
- 何もすることがないと落ち着かなくなりがちです。本人のできそうなことを活かして、本人が力を発揮しながらエネルギーを発散できる場面をつくり、感謝を伝えましょう。（例）一緒にたたむ、片付けをお願いする、運ぶ、拭く、配る、子供たちや赤ちゃんのそばで見守り役をお願いする等
- 落ち着かなさ、興奮等が高まった場合は、関わる人を限定する（いろいろな人が関わると混乱を強める）。関わる方が落ち着いていると、本人も落ち着くことができます。

◆災害時の歯磨き◆

【歯ブラシがないときのオーラルケア】

食後に 30mL 程度の水やお茶でしっかりうがいをして
ましょう。

またハンカチなどを指に巻いて歯を拭い、汚れをとる
のも効果があります。

【だ液を出すことも大切】

だ液には口の中の汚れを洗い出す働きがあります。

水分をできるだけとり、あごの付け根=耳の真下の部分
をマッサージしたり温めたりして、だ液を十分に出す
よう心がけてください。

ガムをかむこともだ液を出させるよい方法です。

【水が少ない時の歯磨き】

- ①水・約 30mL をコップに準備します。
- ②その水でハブラシを濡らしてから口の中へ入れ、歯みがきを開始します。
- ③ハブラシが徐々に汚れてくるので、ティッシュペーパー（あればウェットティッシュ）でハブラシの汚れをできるだけ拭き取り、また歯みがき、これを小まめに繰り返します。
- ④最後にコップの水で 2～3 回すすぎます。
一気に含むのではなく、2～3 回に分ける方がきれいになります。

その他情報

◆関係機関連絡先

青葉区役所総務課	045-978-2211～2213
青葉消防署	045-974-0119
青葉警察署	045-972-0110
災害用伝言ダイヤル	171

<参考文献>

- 1) NPO 法人メディカルケア協会：NPO 型福祉避難所，
http://mc.bhealthy.jp/fukushihinanjo/contents/activity_report/index.html#naiyo，2014 年 11 月 17 日。
- 2) 目黒区：防災手帳，
http://www.city.meguro.tokyo.jp/kurashi/shogai_fukushi/kinkyu/yoshien_manual.files/bousaitecho.pdf，2013 年 6 月。
- 3) 医療法人矢尾板記念会：施設のご紹介，
http://yaoitakinenkai.or.jp/home_information/kawasemi/day/，2014 年 11 月 17 日
- 4) 社会福祉法人邦寿会：介護のお仕事，<http://www.houjukai.jp/k-day.html>，2014 年 11 月 17 日。
- 5) えらべる倶楽部：介護について考えよう，
<https://www.elavel-club.com/lifespecial/kaigo/kaigocolumn24.html>，2014 年 11 月 18 日。
- 6) 東京大学高齢社会総合研究機構：認知症の基本理解，
http://chcm.umin.jp/education/ipw/files/siryou/09-1_dementia_lecture.pdf，2013 年 3 月。
- 7) 認知症介護研究・研修センター：認知症介護情報ネットワーク，
http://www.dcnnet.gr.jp/center/center_110318.html，2014 年 11 月 18 日。
- 8) サンスター：覚えてください、防災にオーラルケア。，
<http://jp.sunstar.com/bousai/top.html>，2014 年 11 月 23 日。

いざというとき必須手帳

発行日 平成 27 年 3 月

作成者 日本女子大学 家政学部 住居学科 平田研究室 三輪弥生

〒112-8681 東京都文京区目白台 2-8-1