

年 月 日作成
年 月 日変更

いざというとき



必須手帳

(本人・家族用)

「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
* 私の情報	3
* 緊急連絡先	4
* 健康状況	5
* 医療情報	7
* 避難所での生活記録	10
* 支援お助け情報	
車椅子の介助方法	25
災害時の歯磨き	27
* その他情報	29

本手帳について

この手帳は、高齢者の方にとって災害時など
いざという時に自分に役立つ情報になります。

各項目に沿って、日頃から気がついたことを書き足してください。

いざという時に支援してほしい人にこの手帳を渡してください。

※他人に知らせたくないことは記入しなくてよいです。

※この手帳は冷蔵庫のボトルの中に入れておきましょう。
避難時には一緒に持ち出しましょう。

～支援者の方へ～

災害が発生した時や困っている時はこの内容を参考にして支援してください。

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

私の情報

ふりがな			性別
氏名			男
			女
住所			
電話・FAX	- -		
	携帯	- -	
生年月日	(明・大・昭・平)	年	月 日
血液型	ABO 型	RH	+-
障がいの種類	☐ 身体障害者手帳		級
	☐ 愛の手帳		度
	☐ 精神障害者保健福祉手帳		級
難病等	病名 ()		
要介護認定	要支援 1・2		
	要介護 1・2・3・4・5		

緊急連絡先

◆家族・知人・ケアマネージャーなど

氏名	関係	電話・FAX

◆通っている施設・職場など

名称	電話・FAX

◆緊急時の集合場所や連絡方法

--

健康状況

◆該当箇所がありましたら○をしてください。

視力	少し見える・ほとんど見えない ・全く見えない
聴覚	少し聞こえる・ほとんど聞こえない ・全く聞こえない 【コミュニケーション方法】 大きな声・補聴器使用・手話・口話・筆談
言語	言葉(声)が出ない・言葉の理解が難しい ・発音しづらい 【コミュニケーション方法】 筆談・身振り（ジェスチャー）

◆日頃より使用している福祉用具がありましたら○をしてください。

電動車イス・車イス・松葉杖・杖・シルバーカー 補聴器・メガネ・老眼鏡・白杖・入れ歯 その他()
--

◆歩行介助について当てはまるものに○をしてください。

1. 福祉用具等がなくても一人で歩ける
2. 福祉用具等がなくても付添いがいれば歩ける
3. 福祉用具等があれば自力で歩ける
4. 福祉用具等が必要で付き添いが必要
5. 担架が必要
その他知らせておきたい情報を記入してください

医療情報

◆かかりつけの医療機関

医療機関名	担当医	電話

◆治療中の病気

病名	治療内容など

- 使用しているものにチェックをお願いします。

☐ペースメーカー ☐人工透析（週 回）

☐人工呼吸器（バッテリー 時間）

☐酸素ボンベ（予備本数 本）

☐吸引器（バッテリー 時間）

◆服用中の薬を記入してください。

（書けない場合は、後ろのポケットにお薬手帳又は
お薬情報を入れておきましょう）

薬の名前	飲む時間	量

◆取り扱い薬局

薬局名	電話

◆水や食べ物について注意が必要なこと

例：飲む量や食べる量に制限がある

〇〇の食もつ物アレルギーがある など

◆その他配慮してほしいこと

災害時の生活記録(7日分)

～支援者の方へ～

『災害時の生活記録』は、高齢者の方が災害時の非日常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をするための記録になります。災害時の在宅生活では落ち着きを取り戻し、日常生活を思い出すための手がかりに、避難所生活では支援者の方々が高齢者をサポートするにあたって必要となる情報伝達の役割を果たします。

高齢者の『健康状況』『医療情報』などを参考にしながらサポートを行い、次ページからの生活記録欄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。

ご協力よろしくお願いいたします。

◆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	

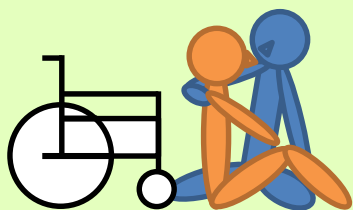
メモ・日記

支援お助け情報

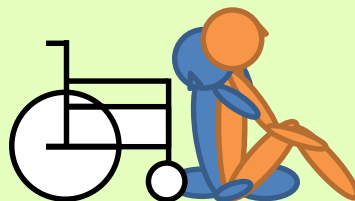
◆車椅子の介助方法◆

～床から車椅子への移乗～

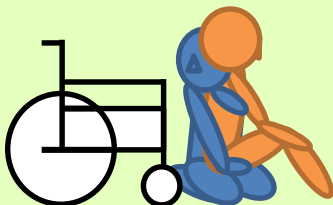
【1】長座状態の相手の膝裏に自分の膝を入れる。



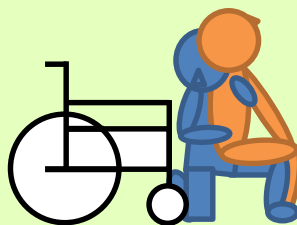
【2】相手の臀部の後ろに膝を置き、両腋下に手の甲から腕を入れる、手首を返す。



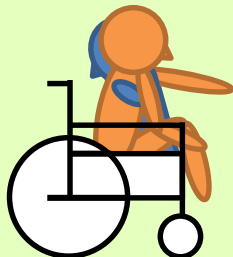
【3】後方に倒れながら、膝を閉じて、正座の上に相手をのせる。



【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。

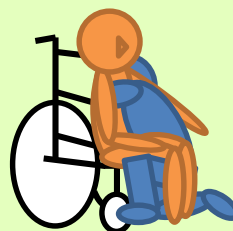


～車椅子から床への移乗～

【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。



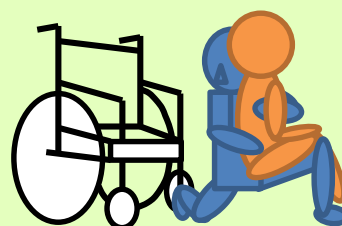
【2】両腋の下に介助者の手の甲を差し入れ、手の平に返して抱える。臀部も同様に抱える。



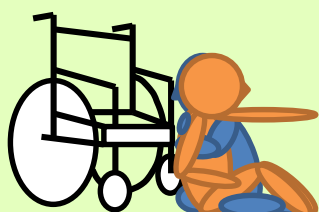
【3】つま先を小刻みに動かしながら座面から離していく。



【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。



◆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

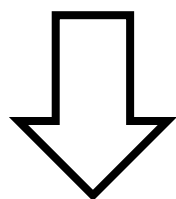
◆関係機関連絡先

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。

こちらのポケットにお薬手帳又はお薬情報を入れておきましょう



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