

令和7年度 家族介護者支援・認知症災害時支援事業

1) 認知症介護家族の災害対策に関する Web 調査の実施

2) シミュレーション動画の作成

災害時のことをイメージするためのシミュレーション動画を作成した。
5つの場面を設定し、それぞれは短い時間で視聴できるようにした。
また、自分だったらどうか、と考えるきっかけになるように作成した。

動画視聴 <https://vimeo.com/showcase/sonotokidousuru>

その1 あっ、地震だ！

地震発災時に危険であることを理解しにくく、移動(避難)ができない

その2 片づけなくちゃ

破片の中、片づけている家族が「来てはいけない」と伝えても近づいてしまい、ケンカ
のようになって、出ていってしまう(その間、本人はけがをしたが、気付かない)

その3 テレビでパニック

火事の報道を現実のことだと思い、夫が違うと伝えても、どんどんパニックになる

その4 食べるものがなくなっていく

発災から日数が経ち、備蓄品が減る中で、大切な食料を食べてしまう

その5 出ていってしまう

休止中のデイサービスに何度も出かけようとし、止める夫と言い争いになってしまう

3) 避難体験の実施

4) 災害時への備えや在宅介護についての家族介護者向けの手引きの作成

以下、冊子イメージ

この冊子について

いざ災害が起こったとき、認知症の人(以下、本人)と一緒に避難所に行くのは難しいという声があります。一方で、本人と共に自宅避難する(被災後も自宅で暮らし続ける)ための参考になるものはなかなか見つかりません。

この冊子は、認知症の人と家族の支援に長年関わってきた当事者団体である「認知症の人と家族の会」が、介護家族の声やこれまでの経験を踏まえて作成しました。

皆さんがご自身の状況に合わせて考えていただけるよう、記入シートや連絡先の記入欄を用意しています。ぜひご活用ください。

目次

災害時に認知症の人を介護すること
家族介護者の方へのメッセージ

災害時、認知症の人と一緒に避難所に行けますか？

この冊子で想定する災害と介護状況

起こりうるピンチの分類

起こりうるピンチと対応

介護者がそばに行けない

本人が危険な状況を理解しにくい

本人・介護者の心の乱れ

食事の困りごと

トイレの困りごと

考えてみよう

物品リスト

記入様式

参考情報

連絡先記入シート

この冊子で想定する災害と介護状況

災害時に起こりうる困りごとを家族介護者に尋ねたところ、介護状況は多種多様であり、パターン化することは難しいことがわかりました。

そこでこの冊子では以下の状況を設定して災害時に起こりうるトラブルや困りごと(以下、ピンチ)を挙げ、その対応についてまとめました。

<災害>

震度 5 強の地震が発生

<介護状況>

一軒家に本人と家族の 2 人暮らし

本人(親):

要介護2

体を動かすことには問題なく、歩いて移動できる

デイサービスを週 3 回利用

家族介護者(子):

平日の日中は仕事に行っている

なお、この冊子では特に認知症による困りごとに焦点を当てて整理しています。

また、冊子内の「介護者」は家族介護者を示します。

起こりうるピンチの分類

ドタバタイベント法(清水宣明教授考案)を参考に、災害時に起こりうるピンチを広く募集したところ、500 以上のピンチが集まりました。これらを分類し、特に自宅避難や認知症に特徴的なものに焦点を当て、以下の5つの項目にまとめました。

介護者が
そばに行けない

本人が危険な状況を
理解しにくい

本人・介護者の
こころの乱れ

食事の困りごと

トイレの困りごと

本人が危険な状況を理解しにくい

- ・危険な場所から移動しようとしめない、促すと頑なに動かない
- ・危険な場所に行こうとする、止めると怒る(ガラスの破片の上を歩こうとする、余震の中で外出しようとするなど)
- ・けがをしていることを認識できず、悪化させてしまう(骨折に気づかず歩き回る、包帯やガーゼをはがす、など)

そうなった時は…

- ・まず介護者が落ち着こう
- ・強い言葉や力づくは避けよう(逆効果になってしまう)
- ・一人で何とかしようせず、家族以外の人から声をかけてもらおう(SOSを出すことに躊躇しない)
- ・気をそらせるものを渡す、声掛けをするなどして、できるだけ、けがが悪化しないようにする
- ・けがの様子はこまめに確認する(本人が説明できない・痛みを感じないため)

普段からやっておこう

- ・自宅で危険になりそうな場所を減らそう(自宅の準備項目参照)
- ・危険な場所に行こうとする際や、けがをしているのに歩き回ってしまう際などに、気をそらせることができるものを用意しておこう(普段から好きなものを知っておこう)


- ・火事の危険(匂いがわからずガス漏れ中に火気使用、ろうそくを倒して気づかないなど)
- ・自宅が危険な状況(倒壊など)

そうなった時は…

- ・家の中で「ここは安全！」という場所を確保しよう
- ・スリッパや靴などを履き、家の中で安全に移動できるようにしよう
- ・浴槽に水をためよう
- ・自宅が危険な場合は車へ移動したり、車中泊避難も検討しよう

普段からやっておこう(自宅の準備項目)

- ・危険な場所が少なくなるような準備をしよう
(転びそうな場所をなくす・減らす、物が落ちてこないようにする、窓ガラスが飛び散らないようにレースカーテンやフィルムを利用する、食器棚にマットを利用するなど)
- ・ガラス飛散時にも安全に移動できるようスリッパや靴を用意しておこう
- ・できるだけ火を使わないで済むような準備をしよう(懐中電灯と電池など)
- ・ライターは普段から利用しないようにするか、隠しておこう
- ・常に浴槽に水をためておこう

 あなたのお家だったらどうですか？