

災害への備え

念入りな準備

- あなたの大切な人が住宅施設に居住している場合、その災害および避難計画について理解しておきましょう。あなたの大切な人の避難は、あなたの責任で行われるのかについて尋ねましょう。
- あなたの大切な人があなたと一緒に居住しているか、あるいは遠距離で介護しているのかにかかわらず、その人の特定のニーズが避難計画に含まれていることを確認しましょう。地域の **Alzheimer's Association** およびその他の組織により高齢者へのサービスを行う支援が可能かについて確認しましょう。
- 緊急用キットを準備しましょう。(推奨については下記を参照)
- 徘徊するアルツハイマー病の人および関連する認知症の人、またその他の医療的緊急事態にある人のための全国規模の 24 時間緊急応答サービスである **MedicAlert® + Alzheimer's Association Safe Return®** に登録しましょう。フリーダイヤル **1.888.572.8566** までお電話いただくか、あるいはホームページ **www.alz.org** をご覧ください。
- **MedicAlert + Safe Return** に登録済みの場合、登録情報が最新のものであることを確認してください。

災害の発生が予測できる場合：

- アルツハイマー病の人と共に、安全な場所で待機しましょう。
- 避難が必要な場合は、すぐ行動しましょう。交通渋滞での大幅な遅延を避けるため、できるだけ早く出発しましょう。
- 他の人々（家族、友人、医療担当者）に移動の旨を知らせ、あなたの連絡先情報を伝えましょう。移動しながら、定期的にこれらの人々に連絡しましょう。
- 認知症の人の病歴、薬物、意思の情報、および家族の連絡先のコピーは、第一介護者以外の人も持っておきましょう。
- 薬物は余分に購入しておきましょう。
- あなたの大切な人が酸素を使用する場合、移動用タンクを入手しておいてください。

緊急用キット

緊急用キットを前もって準備しましょう。防水の入れ物に保存し、簡単に取り出せる場所に保管しましょう。緊急用キットの内容は下記を参考にしてください：

- 着脱が簡単な衣服（2-3 セット）。
- 薬物の補給（あるいは最低限でも薬物とその投薬量の一覧）。
- ベルクロテープ式の靴/スニーカー。
- 予備のめがね。
- 失禁用ケア製品。

- ID ブレスレットや洋服のタグなど、余分の個人情報アイテム。
- 委任状など、法的書類のコピー。
- 認知症の人の健康状態および現在使用する医薬品を示した医療書類のコピー。
- 保険および社会保障カードのコピー。
- 医薬品および書類を保管する防水バック。
- 医師の名前、所在地、電話番号(携帯電話番号を含む)。
- 認知症の人の最近の写真。
- 快適性を促すハンドローションやその他のアイテム。
- ボトル入りの水。
- お気に入りの物品や食品 液体食。
- 抱きかかえることのできる枕、おもちゃなど。
- Alzheimer's Association および MedicAlert + Safe Return の電話番号。

災害への備えに関する詳細は [National Hurricane Center](#) をご覧ください。

避難中は

認知症の人は、大混乱や心的外傷に対して特に敏感です。何が起きているのかについて理解する能力が限られ、災害について言われたことを忘れてしまっている場合もあります。日課の変化、移動、および新しい環境に対する反応に注意しましょう。

- 状況に応じて、あなたの大切な人は認知症にかかっており、何が起きているか理解しない場合も在ることを他者（ホテルあるいはシェルターの職員、家族、航空職員など）に伝えましょう。
- 認知症の人を一人にしないでください。たった数分の間に、徘徊し迷ってしまいます。
- 日課の変化、移動、新しい環境は、次のような反応を生む場合があります：
 - 焦燥的興奮
 - 徘徊
 - 幻覚、妄想、睡眠障害などを含めた行動的症状の増大。
- できる限り落ち着いていきましょう。認知症の人は、あなたの醸し出す感情に反応します。

焦燥的興奮を防止するヒント

認知症の人を安心させましょう。手を握ったり、肩に手を回してあげましょう。何事も全て良くなると言いましょ。

- 不安感を発散させる方法を見つけましょう。一緒に散歩にいたり、簡単な作業に取り組ませましょう。
- 動揺している場合は、他に注意を向けさせましょう。
- できる限り、より安全な、あるいはより静かな場所に移動しましょう。刺激を抑えましょう。
- 予定通りに薬を摂取するのを確認しましょう。

- 食事の時間および通常の睡眠スケジュールをできる限り維持しましょう。
- 綿密な、あるいは詳細な説明は避けましょう。具体的な表現で情報を伝えましょう。短い説明の後に、安心させる言葉を加えましょう。
- 全ての日常生活活動において、いつも以上の手助けをするつもりでいきましょう。
- 認知症の人が圧倒されている兆候（そわそわする、歩き回る）を見せていないか注意しましょう。
- 適切な場所にいるのだということを思い出させましょう。

焦燥的興奮状態になった際に役立つヒント

- 正面から、名前を呼びながら相手に近づきます。
- 寛容な、低いトーンの声で、落ち着いた、前向きな言葉を使用して安心させます。
- 言葉の内容よりも、相手が表現している感情に対応しましょう。例えば、「怖くて家に帰りたいんだね。大丈夫。私も一緒にいるよ。」と言います。
- 相手と言い争ったり、相手を正そうとしないでください。その代わりに、相手が体験したことを認め、安心させ、注意をそらすようにしましょう。例えば「この避難所の中の騒音は怖いね。もっと静かな場所を探してみようね。アルバムを一緒に見ようよ。」と言います。

自分を大切にす

- あなたの考えや出来事についての思いを聞いてくれる人を探し、自分もケアしましょう。
- 深呼吸、瞑想、熟考する時間を見つけましょう。

Alzheimer's Association は、アルツハイマー病の介護、サポート、そして研究において世界を率いるボランティア組織です。

2007年11月更新