

万全の備え編 1 家族と行うプチ訓練

せっかく準備した備蓄品が古すぎたり、診察情報が古かったりと言うことをよく見かけます。定期的に災害準備について考えるために、台風や竜巻などの予報が出た場合には、備蓄品や準備内容を確認する「プチ訓練」の機会にしておくといでしょう

- 懐中電灯やラジオの予備電池を確認
- 持病薬の予備を確認
- 診察情報を更新
- 携帯電話や補聴器のバッテリーを充電するなど

万全の備え編 2 災害準備ノートの記入

既往歴や緊急連絡先を記載しておくための災害準備ノートをつくっておきましょう

災害準備ノートの記入例 記入日：2014年 9月 1日

ふりがな 本人氏名	ちょうじゅ たろう 長寿太郎	1905年 1月 1日生 電話：012-345-0000
じゅうしょ 住所	00000	<input checked="" type="radio"/> 男・女
★お手伝いをしてくださる方に伝えたいこと(認知症や障がい、配慮してほしいこと)		
(例)認知症のため、ゆっくり話して落ち着かせてください。 手などを支えれば、歩行が可能です。		
(例)失語症のため、ゆっくり話してください。書いて伝えてください。		
お身体のこと	血液型：A 型(Rh +)	
既往症：なし / <input checked="" type="radio"/> あり →	糖尿病	
処方薬：なし / <input checked="" type="radio"/> あり →	インスリン	
アレルギー： <input checked="" type="radio"/> なし / あり →	なし	
緊急時の連絡先		
氏名	本人との関係	連絡先(電話やメール)
1 長寿花子	妻	888-888-0000(同居)
2 長寿太郎	息子	888-888-0000(区外)
3 鈴木もも	妹	888-888-0000(00県)
4 山田一郎	友人	888-888-0000(00県)
かかりつけ医	病院名 はなまる病院 主治医 花丸 よしこ先生	電話 888-888-0000
その他の通院先	00病院(皮膚科)	
ケアマネジャー	事業所 00サービス 担当 山田 たろう	電話 888-888-0000
その他		

※東京都健康長寿医療センターホームページ(http://www.tmg Hig.jp/J_TMIG/topics/topics_201511.html)でさらに詳しい研究成果をご覧ください

※本研究は、日本学術振興会科学研究費および2013年度公益財団法人在宅医療助成勇美記念財団の助成を受けています

平成28年3月



災害準備 していますか？

介護が必要な高齢者の災害準備



2011年3月11日に起きた東日本大震災は、特に高齢者が災害に脆弱であることを高齢社会の課題として改めて考えさせられる契機となりました。

地域で、高齢者が安心して生活をするためには、「いざ」という時を念頭に置いた対策を考えておかなければなりません。また、ご家族はもちろんのこと、地域にお住まいの方のご協力も必須です。

ではどのようなことに気をつけたらよいのでしょうか？

介護を必要とする高齢者を守るためのポイントをご紹介します。

福祉と生活ケア研究チーム 研究員 涌井智子



地方独立行政法人 東京都健康長寿医療センター

東京都健康長寿医療センター 研究所(東京都老人総合研究所)

準備を進めるステップ

STEP 1 地域の災害情報を集める

お住いの地域のリスクと資源を確認します

- 必要な準備は、お住いの地域によって異なります。自治体が作成している「防災の手引」等を参考に、どのような災害を想定したらよいのかについて情報を集めます
- お住いの地域にある、災害発生時の情報入手の手段(防災無線、ツイッター、ローカルラジオやホームページなど)、避難所、避難訓練の機会の有無を確認します



Point!

- ✓ 利用する介護サービスのスタッフやケアマネジャーの方と情報を共有しておくことも大切です

STEP 2 家族みんなで定期的に話し合いの時間を持つ

「我が家の場合」はどのような助けが必要になるかを考えます
(リスクの評価)

その助けをどこで得られるか、どのような準備が必要かをリストにしておきます
(準備の特定)

それらの情報を家族全員がわかるようにしておきます
(情報の共有)



Point!

- ✓ 要介護の方のお身体の状況は変わりやすいため、準備の内容や避難計画を、時々見直しましょう
- ✓ 同居の家族だけでなく、離れて住む家族や介護スタッフ、ご近所の方にも「いざという時」のお手伝いを事前にお願ひしておきましょう

STEP 3 自宅をチェック

自宅にいる方が安全な場合に自宅での生活を続けられるように準備をしましょう

- 自宅で待機できる安全な場所はどこですか？
- 耐震補強は済んでいますか？
- 物が高く積まれていて、地震などで荷物が落ちてきそうな場所はありませんか？
- 避難の際に邪魔になる荷物が廊下に積まれていませんか？



Point!

- ✓ 要介護の方にとっては、夜間や強風、悪天候など、避難の移動によるリスクが高くなる場合がありますので、自宅で待機できるようにしておくことも大切です
- ✓ 高齢者の自宅で、物が高く積まれていて今にも倒れそうだったり、廊下に物が置かれていて、またがけないと通れないなどという状況を見かけます。「いざ」という時につまづいて転んだりしないように、日頃から収納を心がけましょう

STEP 4 備蓄品と緊急時の持ち出し品を準備する

備蓄品

自宅での生活を続けられるように備蓄品を準備します
(目安は3-4日分)

要介護の方やご家族の普段の生活に合わせて考えます

- 食料品など、賞味期限切れになっていませんか？
- 日頃飲んでいる薬や衛生用品の予備はありますか？
- 電気やガスが使えないことを考えて防寒対策はしていますか？



緊急時の持ち出し品

避難所まで、徒歩または車椅子などで移動できる重さの持ち出し品を準備します

- 診察情報(受診科、既往歴、かかりつけ医や持病薬の情報)
- 持病薬(3日~2週間分)
- 緊急時の連絡先リストなどをリュックサックに入れておきます

Point!

- ✓ 備蓄品と緊急時の持ち出し品は分けて準備をしておきましょう
- ✓ 「備蓄品」用に特別に準備するのではなく、「日頃の生活に少しプラスをして予備を持っておく」くらいに考えることが準備を進めるコツです
- ✓ 緊急時の持ち出し品を見せていただくと、多量のレトルト食品や缶詰、2リットルのお水のペットボトルが入っていて、重すぎてとても避難所まで運べそうにないということがあります。運べる重さの持ち出し品となるよう確認しましょう