

ご家族の方へ —認知症（痴呆）について—



避難生活の長期化による心身の疲労の蓄積や、た
びかさなる環境の変化などから、仮設住宅に入居した
後でも認知症高齢者の方は落ち着けず、症状が悪化
する恐れがあります。

ご家族の方は、次のようなことに心がけてください。

- ・声かけや会話を多くする
- ・本人の不安や気がかりなど思っていることをよく聞く
- ・おだやかな態度で接するようにする
- ・生活の中で「できること」を一緒に行う
- ・規則正しい生活のリズム作りを心がける
- ・買い物、散歩などで外に出る機会を持ち、閉じこも
りを予防する
- ・介護を抱え込まず介護保険サービスを利用する
※介護保険サービスの窓口は役所にあります
- ・仮設住宅での生活の継続が難しいと感じたら保健
師や役所などに相談する



ISBN 978-4-903501-76-5



兵庫県立大学大学院看護学研究科
21世紀COEプログラム

「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」

被災後に仮設住宅で生活される高齢者のご家族の方へ
災害からの復興に向けて—仮設住宅での健康と生活—

発行日 2008年3月
発行者 兵庫県立大学災害拠点
〒673-8588 兵庫県明石市北王子町13番71号
編集者 兵庫県立大学大学院看護学研究科
21世紀COEプログラム
「ユビキタス社会における災害看護拠点の形成」
看護ケア方略の開発研究部門
高齢者看護ケア方法の開発プロジェクト
連絡先 兵庫県立大学看護学部 松岡千代
TEL (078) 925 - 9446
Web Site <http://www.coe-cn.as.jp>
E-mail chiyo-matsuoka@cnas.u-hyogo.ac.jp

本書は著作権法上の保護を受けています。
著作権所有者の許諾を得ずに無断で本書の一部又は
全部を複製・複写することは法律で禁じられています。
Copyright©2007 Graduate School of Nursing Art and Science and
Research Institute of Nursing Care for People and Community
(RINCPC), University of Hyogo. All Rights Reserved.

ISBN 978-4-903501-76-5

被災後に仮設住宅で生活される
高齢者のご家族の皆様へ

災害からの復興に向けて —仮設住宅での健康と生活—



仮設住宅の生活では、新しい暮らしに慣れるストレ
スや、これまでの身体的な疲労、そしてこれからの
生活に対する不安などが積み重なり、心身の健康を
損ないやすい時期でもあります。

家族や新しい近隣の人、相談できる人などと共
に、無理なくこれからの生活に徐々に慣れていきま
しょう。

このリーフレットには仮設住宅で起こりやすい健康
上・生活上の問題と、その対処方法をまとめました。
災害からの復興に向けてこのリーフレットを役立て
ていただければ幸いです。

◆仮設住宅での暮らしについて◆

- ・以前の生活のリズムを取りもどし、**規則正しく、活動的に**過ごしましょう

注意！

・住居内に不自由がある

- ◆家の中の段差
- ◆手すりがない
- ◆湯沸かし器やコンロの使い勝手
- ◆室内の暑さ・寒さ・湿気 等



・**食事の支度、買い物、外出、通院**などで不自由がある

- ・被災した家の片づけができない

※このような場合には、仮設住宅・集会所の世話役、役所職員、保健師などに相談しましょう

◆「閉じこもり」の予防について◆

- ・近所の人と挨拶をして顔なじみになりましょう
- ・**1日1回は家の外**に出るようにしましょう
- ・仮設住宅内での**活動**や**行事**などに参加する
※「集会場」があれば顔を出してみよう
- ・**日課**を決めて、趣味の活動をする
※散歩、花の手入れ、囲碁・将棋 等



◆健康管理について◆

- ・**手洗い、うがい**を心がけましょう
- ・**食事をきちんと**とりましょう
- ・**適度な運動**をしましょう
- ・**十分な睡眠**をとりましょう
- ・無理をしない
- ・飲酒はほどほどに
- ・**定期的に健康チェック**をする
※仮設住宅内の健康相談会も利用しましょう
- ・体調がいつもと違うと感じたときは、すぐに受診する



◎持病がある場合

- ・定期的に受診する
- ・服薬・食事療法を継続する
※通院が難しい、治療食が自分で作れない、インシュリンの注射が難しいときなどは、仮設住宅・集会所の世話役や、保健師などに相談しましょう



◆気持ちの落ち込みについて◆

災害後、ショック・不安・身体の不調を感じることは、被災者の自然な反応です

- ・**一人で頑張りすぎない**ようにしましょう
- ・家族や周りの人につらさを話したり、助けを求めましょう



注意！

- ・食欲がない、眠れない、何もする気がしない、イライラや不安がつつのる、涙が出て止まらない、頭痛・動悸・だるさなどの症状がある
- ※このような場合には、仮設住宅内の健康相談会を活用したり、受診して相談しましょう

◆生活再建に向けて◆

- ・家の処理や新しい住まいの問題は、家族や役所など**周りの人に相談し**、共に考えるようにしましょう
- ・役所からの**広報**や**「お知らせ」**を必ず見ましょう
- ・災害後の情報に関心を向け、テレビや新聞も見ましょう



注意！

- ・新聞や「お知らせ」が読みにくい
- ・必要な手続きをするのが難しい

※このような場合には、仮設住宅・集会所の世話役、役所職員、保健師などに相談しましょう