

第3章 自分自身の特性に応じて

災害が発生し避難が必要になったときには、誰かに支援をお願いしなければならない場合があります。そこで、自分でできること、支援をお願いすることを把握し、日ごろから、地域の方々の避難を支援する人との交流を深めていきましょう。

① 高齢者

自分の備え

日ごろの備え

- 緊急連絡用カード^(※)により、支援してもらいたい内容をメモしておきましょう。
※この本にはさみこまれています。
- 日ごろ使う杖や補聴器の補助用具や入れ歯等は暗闇でも分かる場所に置きましょう。
- 事業所や施設、ケアマネジャーなどに、避難場所や連絡先を知らせておきましょう。
- 身元、連絡先を確認できる名札を作成し、常に身につけておきましょう。
- 日ごろから近所付き合いをし、隣近所から避難情報や必要な支援が得られるようにしておきましょう。
- 認知機能の低下がある方は、災害時に適切に判断することが難しい場合があります。日ごろから、家族や支援する人と緊急時の対応を話し合っておきましょう。

安全な避難

- 緊急時には速やかに避難しましょう。
- 避難のときは、非常持出品だけを持って避難しましょう。

避難を支援する人

避難行動

- 一人で避難させることが困難な場合は、隣近所や自主防災組織等と協力し、複数の人で避難させるようにしましょう。
- 気持ちを落ち着かせるように、大きな声でゆっくり、避難が必要なことを話してあげましょう。

避難所での対応

- 避難所に着いたら、状況を簡潔に説明して、本人を安心させましょう。
- なるべく、トイレに近い場所を確保してあげましょう。
- 避難所では、トイレに行く回数を減らすために水分摂取を控える高齢者もいます。脱水症状を起こさないよう、こまめな水分摂取を促すようにしましょう。
- 高齢者は、避難所での生活が長くなると運動不足に陥りがちです。運動不足が続くと心身の機能が低下する恐れがありますので、避難所での仕事を手伝ってもらったり、運動を促したりするよう心がけましょう。