



避難所で 「こんなとき どうしよう」と思ったら

恥ずかしいことはありません。

一人で悩まないで、家族だけで頑張ろうとしないでください。

ご本人が安心できるように、助け合える方法が必ずあるはずです。

眠れない

大変なことが起こり、慣れない環境で、誰もが不安です。

ただ、人は24時間のからだのサイクルがあり、日中太陽の光を浴びて、カラダを動かすと、夜眠りやすくなります。

それでもどうしても眠れないときは、医師に相談しましょう。

今は、眠るための安全なお薬もいろいろあります。



うろうろと落ち着かない

トイレに行きたいけどわからないのでしょうか？
いつもと違う場所に居心地が悪いのでしょうか？
不安な気持ちやさみしさが、よけいに落ち着きをなくします。

「今は、あなたはここに居ていい」と、伝えられるように専門職の力を借りて、一緒に考えてみましょう。



いらいらしている

どうしてよいかわからない、自分自身に対して、不安で、いらいらしているのかもしれません。家族以外が話をしてみるのもよいかもしれません。漢方薬などの服用を検討してみる方法もあります。あまり激しくならないうちに、相談しましょう。



居ないはずの人やないものが見えたり、消えたりする/調子が変わる

せん妄をおこしているかもしれません。知らないうちに、体の調子が悪くなっているかもしれません。昼夜のメリハリをつけるようにしつつ、医療スタッフに相談しましょう。



今まで認知症と診断されていなかった人が、認知症のように見える状態になることもあります。

認知症の人は、環境変化などで、ご様子が変わることもあります。お役に立つ情報があるかもしれません。是非、見てみてください。「被災した認知症の人と家族の支援マニュアル」



日本認知症学会
Japan Society for Dementia Research

令和6年度老人保健事業推進費等補助金(老人保健健康増進等事業分)(区分番号)第82
認知症の背景疾患等の実態ならびに専門的対応マニュアルに関する調査研究事業